

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 71

Т.А. Шиндина



Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»

Е.А. Широканова



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2025-2026 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств субсидии бесплатное одноразовое питание (завтрак)
1-4 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) молочная с маслом сливочным	180	14,45	10	38,51	243,3	848
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	Чай ягодный	200	0,1		8	60,2	971
	Печенье в индивидуальной упаковке	30	1,12	5	11,56	109	1 746,01
	Хлеб ржаной	25	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		535	18,62	16	82,42	563,5	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Голубцы Ленивые с соусом сметанным с томатом	90	6,48	6	5,42	182,6	967
	Пюре картофельное	150	3,26	7	22,03	168,8	995
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	64	14 539,27
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
Итого за Завтрак		500	17,34	17	69,23	589,3	

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	205	14,66	15	24,68	355,6	891
	Напиток Каркаде	200	0,57		3,61	116	1 899
	Мандарины	80	0,64		16	30,6	975
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,3	897
Итого за Завтрак		515	19,08	16	69,28	587,5	

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра овощная свекольная	60	0,82	5	5,54	55,7	520
	Курица в сметанном соусе с куркумой	90	9,2	8	3,23	158,6	1 296,07
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	3,34	5	37,87	218,5	516
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	64	14 539,27
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
Итого за Завтрак		530	16,77	19	78,13	582	

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	130	3,64	3,25	19,37	120,9	935,04
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	9,78	14	17,56	270	302
	Чай ягодный	200	0,1		16	84	971
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Итого за Завтрак	540	16,73	18,25	77,92	560,1	

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	9,32	9	14,53	252,6	845
	Сырники	50	3,5	4	7,62	75,3	1 066,01
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Напиток Облепиховый	200	0,22		26,73	110,1	930,13
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Итого за Завтрак	500	17,83	16	83,42	587,4	

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная	60	1,23	2	6,48	53,4	812
	Паприкаш из свинины	90	9,29	9	3,23	203,4	14 666
	Рис припущенный	150	3,6	6	27,63	180,4	512
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
Итого за Завтрак		530	17,43	18	78,33	582,6	

(лист 8)

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	6,06	7	11,24	156,1	235,05
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	130	3,64	3,25	19,37	120,9	935,04
	Горячий шоколад Хрутка	200	2,87	5	23,08	190	921
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Итого за Завтрак		540	15,78	16,25	78,68	552,2

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Пожарская с соусом	90	9,34	8	5,56	162	1 076
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	168	995
	Чай с сахаром	200	0,2		16,5	26,8	14 539,27
	Маффин ванильный	60	3,56	5	15,54	154,5	806,13
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Завтрак		525	18,49	19	71,76	576,1	

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	205	14,66	15	24,68	355,6	891
	Оладьи с топпингом	66	0,86	3	6,66	68,6	1 330,23
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	79,9	686
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Итого за Завтрак		501	18,79	19	71,49	589,3

Итого за период	5216	176,86	174,5	760,66	5770	
Среднее значение за период	521,6	17,686	17,45	76,066	577	

Составил _____  Петрова Ирина ,

Утвердил  _____