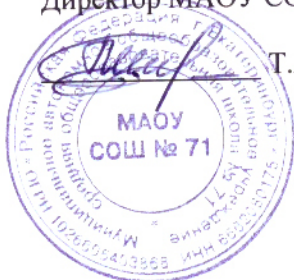


Согласовано

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 двухразовое питание
(завтрак и обед)
1-4 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак и Обед

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
Обед	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		7,9	24	811
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	6	12,24	110	1 015
	Гуляш из мяса свинины	90	10,06	10	5,25	212,7	437,06
	Рис припущенный	150	3,6	6	17,45	170,6	512
	Лимонад апельсиновый	200	0,26		25,08	103,3	14 539,89
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед		750	24,97	24	100,88	756,4
Итого за день		1285	43,59	40	183,3	1319,9	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак и Обед

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
Обед	Суп-крем из разных овощей	200	5,06	9	14,5	156,3	960
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Паста сливочная с индейкой	240	14,6	12	22,6	273,6	1 633,11
	Морс ягодный	200	0,24		23,7	114,3	1 242
	Яблоки свежие	100	0,52	1	12,74	95,3	976
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед		800	26,53	24	114,31	815,3
Итого за день		1300	43,87	41	183,54	1404,6	

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак и Обед

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	
Обед	Кукуруза консервированная	60	2,23	2	6,48	53,4	812
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	1 021
	Котлета куриная Сливочная с соусом	90	11,54	8	13,6	210,6	1 150
	Орзотто с овощами	150	3,31	8	22,96	176,2	911,02
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед	750	24,09	25	114,56	804,1		
Итого за день	1265	43,17	41	183,84	1391,6		

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак и Обед

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	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3	1 030
	Фиш- филе минтай	100	15,3	7	14,3	321,56	1 699,06
	Картофель по-деревенски	150	3,78	11	30,37	238	927,09
	Компот из яблок и ягод	200	0,04		13,68	15,3	1 802
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед	700	26,09	25	105,55	821,96		
Итого за день	1230	42,86	44	183,68	1403,96		

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак и Обед		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	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	124
	Люля-кебаб по-школьному	90	16	9	15,73	210,9	1 657,01
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	8	34,05	212,2	990
	Кисель	200	0,01		7,6	130	1 318
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	700	26,83	24	104,23	822	
Итого за день	1240	43,56	42,25	182,15	1382,1		

(лист 6)

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак и Обед		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	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Плов со свининой	240	16,71	18	33,56	366,78	1 018
	Компот из свежих яблок и апельсин	200	0,16		23,88	99,1	912,01
	Яблоки свежие	100	0,48		11,76	88	976
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед	790	26,54	25	114,4	799,68		
Итого за день	1290	44,37	41	197,82	1387,08		

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак и Обед

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	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	24	811
	Суп "Кубанский"	200	3,69	5	24,2	159,8	14 613,14
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	240	15,62	17	29,12	372	1 026
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед		750	26,09	24	114,06	790,7	
Итого за день		1280	43,52	42	192,39	1373,3	

(лист 8)

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак и Обед

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	
Обед							
	Ши "Новгородские" со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	124,15
	Тефтели мясные с рисом и соусом красным	90	2,09	11	12,73	129,6	907,03
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	3,9	178,6	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		19,7	83	705
	Желе ягодное	200	4		34	152	1 489,02
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		900	23,37	24	117,18	812,1	
Итого за день		1440	39,15	40,25	195,86	1364,3	

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак и Обед

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	
Обед	Суп овощной Минестроне	200	1,53	3	8,94	72,3	1 165,06
	Биточек куриный с соусом	90	12,07	17	7,2	254	1 308,17
	Фузилли отварные с зеленым соусом	150	6,34	4	37,87	218,5	516,06
	Кисель	200	0,01		7,6	115	1 318
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		700	25,71	26	101,15	822,7	
Итого за день		1225	44,2	45	172,91	1398,8	

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак и Обед

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 топplingом	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
Обед	Суп картофельный с чечевицей	200	4,7	4	17,14	125	139,19
	Рыба, запеченная с сыром	100	12,54	11	5	211,9	1 229,1
	Пюре картофельное	150	3,26	7	22,03	197	995
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	125,3	1 242
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		710	26,5	24	111,41	822,1	
Итого за день		1211	45,29	43	182,9	1411,4	

Итого за период	12766	433,58	419,5	1858,39	13837,04	
Среднее значение за период	1276,6	43,358	41,95	185,839	1383,704	

Составил _____  Петрова Ирина ,

Утвердил _____ 