

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 15



Н.А. Панкова

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 + обед		Неделя: 1		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	На рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлопья кукурузные с молоком	240	8,54	8	44,3	364	1 633,09
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Итого за Завтрак	590	11,67	9	86,61	589,9	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	60	0,77	1	18,01	86,7	45
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Гуляш из мяса свинины	90	10,06	25	3,25	212,7	437,06
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	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	23,68	39	118,67	825,5	
Итого за день		1 340	35,35	48	205,28	1415,4	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак + обед		Неделя: 1		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	На рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/10/10	5,85	7	15,14	145,2	3
	Каша (пшено,рис) молочная с маслом сливочным	200	7,16	8	42,79	270,3	848
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	67	14 539,27
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Завтрак		500	18,02	17	97,39	618,3	
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	200	17,7	26	32,3	403,6	1 633,11
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Яблоки свежие	130	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	790	29,63	38	128,01	945,3	
	Итого за день	1 290	47,65	55	225,4	1523,4	

(лист 3)

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак + обед		Неделя: 1		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	На рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	32	811
	Омлет запеченный или паровой	200	20,16	23	6,52	305,3	891
	Напиток Каркаде	200	0,57		3,61	115	1 899
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Завтрак	510	27,4	25	46,99	588,1	
Обед	Маринад овощной	60	0,57	3	4,97	76,8	817
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	1 021
	Котлета куриная Сливочная	90	19,54	5	13,6	298,6	1 150
	Орзотто с овощами	150	3,31	8	22,96	260,2	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	30,43	23	113,05	823,2	
Итого за день		1 260	57,83	48	160,04	1411,3	

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак + обед		Неделя: 1		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	На рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	12,6	2	77,79	340	874
	Блинчики с яблоком	80	4,89	5	23,8	157	1 330,17
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	28,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Итого за Завтрак	505	20,37	8	128,92	594,8	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3	1 030
	Фиш- филе минтай	100	18,3	27	9,04	348,9	1 699,06
	Картофель по-деревенски	150	3,78	11	30,37	238	927,09
	Компот из яблок и ягод	200	0,04		3,68	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	29,09	45	90,29	849,3	
Итого за день		1 205	49,46	53	219,21	1519,5	

(лист 5)

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак + обед		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	На рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	130	2,61	2	4,58	152,9	935,04
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180	7,78	8	39,53	264,1	302
	Чай ягодный	200	0,1		16	87	971
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Итого за Завтрак	540	13,7	11	85,1	589,2	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	124
	Люля-кебаб по-школьному	90	23	8	1,73	258,6	1 657,01
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	8	34,05	225,9	990
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4	917,02
	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	700	33,97	23	99,69	823,8	
Итого за день		1 240	47,67	34	184,79	1413	

(лист 6)

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак + 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	8	44,57	289,6	845
	Сырники	50	3,5	3	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	14	113,46	624,4	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Плов со свининой	220	17,71	41	53,66	662,6	1 018
	Компот из свежих яблок и апельсин	200	0,16		23,88	99,1	912,01
	Яблоки свежие	120	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	27,54	48	134,5	995,5	
Итого за день		1 290	45,37	62	247,96	1619,9	

(лист 7)

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак + обед		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	5,16	6	24,35	271	1 111
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	130	2,61	2	4,58	152,9	935,04
	Чай ягодный	200	0,1		16	89	971
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
Итого за Завтрак		540	11,08	9	69,92	598,1	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,2	818
	Суп "Кубанский"	200	10,96	2	24,2	159,8	14 613,14
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	26,52	10	29,12	387	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		710	43,45	17	116,11	837,9	
Итого за день		1 250	54,53	26	186,03	1436	

(лист 8)

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак + 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	200	5,62	6	31,68	195,6	235,05
	Маффины ванильный	60	8,22	6	9,54	154,5	806,13
	Горячий шоколад Хрутка	200	2,87	4	23,08	190	921
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Завтрак		510	21,52	18	97,26	675,9	
Обед	Щи "Новгородские" со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	124,15
	Тефтели мясные с рисом	100	12,06	23	7,99	291,4	1 062
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	184	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Желе ягодное	200	5,41		32,4	156,2	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		910	83,6	37	458,36	1029,1	
Итого за день		1 420	105,12	55	555,62	1705	

(лист 9)

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак + обед		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,85	7	15,14	145,2	3
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	220	6,61	8	27,75	240,3	1 013
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	67	14 539,27
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Завтрак		520	17,47	17	82,35	588,3	
Обед	Суп овощной Минестроне	200	1,53	3	8,94	72,3	1 165,06
	Биточек из курицы	90	18,84	7	11,02	283,6	255
	Фузилли отварные с зеленым соусом	150	6,34	4	37,87	218,5	516,06
	Кисель	200	0,01		7,6	118,5	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	32,48	16	104,97	855,8	
Итого за день		1 220	49,95	33	187,32	1444,1	

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак + обед		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	200	20,16	23	6,52	305,3	891
	Оладьи с топпингом	75	2,86	4	6,66	157,6	1 330,23
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
Итого за Завтрак		500	25,76	28	49,17	593,8	
Обед	Суп картофельный с чечевицей	200	4,7	4	17,14	125	139,19
	Рыба, запеченная с сыром	100	24,54	11		254,6	1 229,1
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	167	995
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	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	38,5	22	106,41	823,8	
Итого за день		1 210	64,26	50	155,58	1417,6	
Итого за период		12 745	557,19	464	2327,23	14904,2	
Среднее значение за период		1 274,5	55,7	46,4	232,7	1490,42	

Составил _____ Петрова Ирина /

Утвердил _____