

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 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	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	

(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 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	

(лист 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	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	

(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	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	12,6	2	77,79	414,4	874
	Блинчики с яблоком	80	4,89	5	23,8	157	1 330,17
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Итого за Завтрак	505	20,37	8	128,92	669,2	

(лист 5)

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	2,61	2	4,58	152,9	935,04
	Каша пшеничная 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	

(лист 6)

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	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	

(лист 7)

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	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	

(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	200	5,62	6	31,68	195,6	235,05
	Маффин 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	

(лист 9)

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	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	

(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	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	
Итого за период		5215	184,82	156	857,17	6135,2	
Среднее значение за период		521,5	18,482	15,6	85,717	613,52	

Составил _____ Петрова Ирина /

Утвердил _____