

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 97 им. А.В. Гуменюка

В.И. Казарин



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	6,45	7	38,51	320,2	848
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Чай ягодный	200	0,1		16	90	971
	Печенье в индивидуальной упаковке	30	1,12	5	15,96	109	1 746,01
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Итого за Завтрак	560	10,7	13	96,78	684,9	
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
	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	23,88	39	128,59	868,9	
Итого за день		1310	44,09	58	260,64	1553,8	

(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	90	6,48	5	5,42	182,6	967
	Пюре картофельное	150	3,26	5	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	14	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	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	46,97	52	197,24	1534,6	

(лист 3)

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	20,66	23	6,68	355,6	891
	Напиток Каркаде	200	0,57		3,61	116	1 899
	Мандарины	80	0,64		6	30,6	975
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,3	897
Итого за Завтрак		515	25,08	24	41,28	587,5	
Обед							
	Кукуруза консервированная	60	1,23	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	90	19,54	5	13,6	210,6	1 150
	Орзотто с овощами	150	3,31	8	22,96	198,6	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	31,09	22	114,56	826,5	
Итого за день		1 265	56,17	46	155,84	1414	

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак и Обед Неделя: 1 День: четверг (лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из отварной свеклы с сыром	60	3,05	4	4,02	62,3	1 157
	Курица в сметанном соусе с куркумой	90	15,6	5	3,23	158,6	1 296,07
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	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	28,4	14	76,61	588,6	
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		1 230	57,49	59	166,9	1437,9	

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак и Обед Неделя: 1 День: пятница (лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	147	935,04
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180	7,78	8	39,53	272	302
	Чай ягодный	200	0,1		16	84	971
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Итого за Завтрак	535	13,6	11	84,92	588,2	
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	210,9	1 657,01
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	8	34,05	225,9	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	33,83	23	90,23	835,7	
Итого за день		1 235	47,43	34	175,15	1423,9	

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак и Обед Неделя: 2 День: понедельник (лист 6)

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	562,6	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		

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	17	3,23	203,4	14 666
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	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	26	87,75	622,6	
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	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	710	43,45	17	116,11	822,9	
Итого за день	1 240	60,88	43	203,86	1445,5		

(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	5,06	5	28,52	176,1	235,05
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	147	935,04
	Горячий шоколад Хрутка	200	2,87	4	23,08	190	921
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Итого за Завтрак	535	13,65	12	80,99	598,3	
Обед	Щи "Новгородские" со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	124,15
	Тефтели мясные с рисом и соусом красным	100	2,09	9	12,73	139,6	907,03
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Желе ягодное	200	54,12		11	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	910	73,49	22	461,6	973,7	
Итого за день	1 445	87,14	34	542,59	1572		

(лист 9)

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	90	12,9	10		173,5	1 027,23
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	168	995
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Маффин ванильный	60	8,22	6	9,54	154,5	806,13
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Завтрак	525	26,71	22	50,2	587,6	
Обед	Суп овощной Минестроне	200	1,53	3	8,94	72,3	1 165,06
	Биточек куриный	90	15,07	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	28,71	26	101,15	822,7	
Итого за день	1 225	55,42	48	151,35	1410,3		

(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	200	20,16	23	6,52	305,3	891
	Оладьи с топпингом	75	2,86	4	6,66	112,6	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		505	26,29	28	53,33	583	
Обед							
	Суп картофельный с чечевицей	200	4,7	4	17,14	125	139,19
	Рыба, запеченная с сыром.	100	24,54	11		216,9	1 229,1
	Пюре картофельное	150	3,26	5	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	38,5	22	106,41	827,1	
Итого за день		1 215	64,79	50	159,74	1410,1	
Итого за период		12 795	565,75	486	2261,27	15155,3	
Среднее значение за период		1 279,5	56,6	48,6	226,1	1515,5	

