

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	13,4	10	38,51	243,3	
	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	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Завтрак	535	17,15	16	80	550,6	
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	10	3,25	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	23,88	24	108,99	819,1	
Итого за день		1285	41,03	40	188,99	1369,7	

(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	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	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	11,54	8	13,6	210,6	1 150
	Орзотто с овощами	150	6,64	7	25,02	158,6	822
	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	26,42	24	116,62	786,5	
Итого за день		1265	45,5	40	185,9	1374	

(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	Салат из отварной свеклы с сыром	60	3,05	4	4,02	62,3	1 157
	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	19	18	76,61	588,6	
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	45,09	43	182,16	1410,56	

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	Каша манная с морковным муссом и ягодами	200	8,8	7	6,99	185,68	852,03
	Чай Облепиха-яблоки	200	0,06		9,36	37,4	971,17
	Вертун с черемухой	90	6,48	8	49,23	296,3	450,33
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	14,99	85,2	897
	Итого за Завтрак	520	18,55	16	80,57	604,58	
Обед	Винегрет овощной	60	0,94	5	5,08	78,42	1 112
	Щи по-уральски	200	1,46	4	3,4	55	128,01
	Люля-кебаб	90	10,04	7	1,73	169	1 657,01
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	6,64	5	30,02	188,3	822
	Кисель из ягод (клюква)	200	0,23		28,89	118,1	916
	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	24,12	23	102,08	744,62	
Итого за день		1270	42,67	39	182,65	1349,2	

(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	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,2	818
	Суп "Кубанский"	200	3,69	5	24,2	159,8	14 613,14
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	240	16,52	16	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	26,18	26	116,11	822,9	
Итого за день		1280	43,61	44	194,44	1405,5	

(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	6,06	7	11,24	156,1	235,05
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	130	3,64	3,25	19,37	119,6	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	550,9	
Обед	Щи "Новгородские" со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	124,15
	Тефтели мясные с рисом и соусом красным	100	4,09	11	12,73	129,6	907,03
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	3,9	204,5	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		19,7	83	705
	Желе ягодное	200	4		34	152	1 489,02
	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		900	24,42	24	110,6	810,9	
Итого за день		1440	40,2	40,25	189,28	1361,8	

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	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	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	Бутерброд с сыром на ржаном хлебе	30	4,39	3	9,7	88,1	810,2
	Уральский флан с клубничным кули	180	9,01	9	28,55	281,12	15 679,02
	Оладьи с топпингом	66	2,52	3	5,86	67,8	1 330,23
	Чай на травах с шиповником	200			11,18	60	854,01
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Итого за Завтрак	506	19,13	16	80,28	582,22	
Обед	Салат из квашеной капусты по-Уральски	60	0	1	0,06	6	14 678
	Суп пшенный с мясом (кулеш)	200	4,15	4	9,58	92,8	152
	Рататуй в томатном соусе с паровой кетой	240	15,25	16	25,9	346,5	259
	Сбитень	200	0,6	1	33,34	149,7	687
	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	24,81	24	101,84	730,8	
Итого за день		1256	43,94	40	182,12	1313,02	

Итого за период	12841	434,48	413,25	1859,81	13774,26	
Среднее значение за период	1284,1	43,448	41,325	185,981	1377,426	

Составил _____ Петрова Ирина /

Утвердил _____