

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 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	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	

(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 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	

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							
	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	

(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							
	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	

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							
	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	

(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	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	

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	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	

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	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	

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	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	

(лист 10)

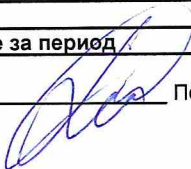
Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак

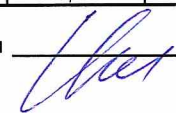
Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром на ржаном хлебе 30	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	

Итого за период	5201	179,78	168,25	768,16	5799,8	
Среднее значение за период	520,1	17,978	16,825	76,816	579,98	

Составил  Петрова Ирина /

Утвердил  /