

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 ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2026-2027 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание
(завтрак и обед)
1-4 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Меню приготавливаемых блюд						День: понедельник	
Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)		Неделя: 1		Пищевые вещества		Энергетическая	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						280,1	235,05
	Каша рисовая молочная с маслом	200	15,72	16,44	47,83	151,4	1 330,2
	Блинчики	50	1,91	2,38	4,44	13,5	1 142,03
	Джем порционный	20	0,02	0,02	3,28	64,3	971
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	15,7	78,2	693
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	587,5	
	Итого за Завтрак	500	19,25	19,75	83,75		
Обед						9	836
	Огурцы свежие порционно	60	0,48	0,06	1,68	142,1	1 021,22
	Борщ с капустой, картофелем и	200	0,83	4,44	6,36	150,1	1 026,06
	Чикенбол со сметанно-томатным	90	12,5	11,28	19,99	218,5	516
	Макаронные изделия отварные с	150	6,34	9,33	26,42	38	975
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	114,3	1 242,08
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	72,6	897
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	77,7	1 148
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	822,3	
	Итого за Обед	860	26,95	27,75	117,25	1409,8	
Итого за день		1360	46,2	47,5	201		

(лист 2)

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)		Неделя: 1		День: вторник			Энергетическая	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак						255,1	891	
	Омлет запеченный	170	13,5	14,73	9,35	200	450,41	
	Манник	100	4,2	3,8	45,9	53,8	14 539,27	
	Чай с сахаром	200	0		16	78,2	693	
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	587,1		
		500	19,2	19,4	83,75			
Итого за Завтрак								
Обед						14,4	835	
	Помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,33	141,6	1 015	
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	10,8	12,3	201,5	261,16	
	Печень, тушенная в сметанном соусе	90	12,35	9,18	28,5	213	995	
	Пюре картофельное	150	3,26	5,04	22,03	101,7	928	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	72,6	897	
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	77,7	1 148	
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	822,5		
	760	26,82	27,57	117,12	1409,6			
Итого за Обед		1260	46,02	46,97	200,87			
Итого за день								

(лист 3)

(лист 3)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)			Неделя: 1		День: среда			Энергетическая	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
		150	14,73	17,05	31,12	299,1	1 020,09		
	Каша гречневая с мясом по-	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686		
	Чай с лимоном	100	0,4	0,4	9,8	73,3	976		
	Яблоки свежие	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693		
	Батон	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148		
	Хлеб ржаной	510	19,24	19,32	83,13	588,2			
Итого за Завтрак									
Обед									
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4,43	13,18	130,3	139		
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	2,81	25	943		
	Курица в сливочно-сырном соусе	90	10,83	17,62	20,24	232	1 024,13		
	Рис припущенный	150	3,6	4	27,1	220,4	512		
	Рис припущенный	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705		
	Напиток из плодов шиповника	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897		
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148		
	Хлеб ржаной	710	26,87	28,83	118,55	826,6			
Итого за Обед		1220	46,11	48,15	201,68	1414,8			
Итого за день									

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)			Неделя: 1			День: четверг		Энергетическая	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Каша пшеничная молочная с маслом	200	12,1	13,98	31,79	242,6	883		
	Чай с молоком	200	1,36	1,1	16	115,1	854		
	Сырники	50	4,2	3,6	19,98	136,8	1 066,01		
	Джем порционный	20	0,02	0,02	3,28	13,5	1 142,03		
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693		
Итого за Завтрак		500	19,18	19,57	83,55	586,2			
Обед									
	Капуста квашеная с маслом и луком	60	0,96	3,05	5,08	52,9	1 793,03		
	Рассольник ленинградский со	200	2,16	5,1	14,24	91,3	1 030,2		
	Фрикадельки в томатном соусе	110	8,3	10,77	14	153,6	907,14		
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	5,95	28,62	260,3	998		
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242,08		
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897		
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148		
Итого за Обед		780	26,74	27,31	117,24	822,7			
Итого за день		1280	45,92	46,88	200,79	1408,9			

(лист 5)

(лист 5)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)			Неделя: 1			День: пятница		Энергетическая	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Бутерброд с сыром	40	5,58	4,5	13,71	118,3	810		
	Курица по-мексикански	70	7,24	9,59	4,52	127,8	1 024,14		
	Макаронные изделия отварные с	150	3,24	4,33	30,95	178,4	516		
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686		
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	1 148		
		500	19,52	19,75	83,74	588			
Итого за Завтрак									
Обед									
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,32	4,99	6,03	38,5	124,17		
	Плов со свининой	240	19,65	20,44	68,3	573	1 018,22		
	Напиток Ягодка.	200	0,12	0,05	14,85	61,1	930		
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897		
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148		
	700	26,85	27,82	116,78	822,9				
Итого за Обед		1200	46,37	47,57	200,52	1410,9			
Итого за день									

Дополнительно

(лист 6)

(лист 6)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)			Неделя: 2			День: понедельник		Энергетическая	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак						88,7	810		
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3,38	10,29	202,7	848		
	Каша (пшено,рис) молочная с	150	9,94	12,8	39,01	158	935,04		
	Йогурт в индивидуальной упаковке в	125	2,51	2,2	4,4	59,9	686		
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	77,7	1 148		
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	587			
		535	19,25	19,38	83,41				
Итого за Завтрак									
Обед						14,4	835		
	Помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,33	156,3	960		
	Суп-крем из разных овощей	200	5,06	8,54	14,5	25	943		
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	2,81	362,5	907,15		
	Паста с соусом "Болоньезе"	240	13,84	15,84	42,06	114,3	1 242,08		
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	72,6	897		
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	77,7	1 148		
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	822,8			
		770	26,86	27,1	117	1409,8			
Итого за Обед		1305	46,11	46,48	200,41				
Итого за день									

Лист: вторник

Лист 7)

(лист 7)

Итого за день			Неделя: 2			День: вторник		Энергетическая	№ рецептуры
Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)			Вес блюда	Пищевые вещества					
Прием пищи	Наименование блюда			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак		70	11,52	14,49	9,52	163,4	1 024,15		
	Курица по-сицилийски	120	2,88	3,2	23,64	176,3	512		
	Рис припущенный	200	0	0	16	53,8	14 539,27		
	Чай с сахаром	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693		
	Батон	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148		
	Хлеб ржаной	100	0,8	0,2	7,5	38	975		
	Мандарины	550	19,25	19,75	83,71	587,4			
Итого за Завтрак									
Обед		200	4,44	4,75	12,3	111,2	1 015		
	Суп-лапша на курином бульоне	100	12,15	14,86	26,4	288,1	1 699,06		
	Фиш- филе минтай	150	3,3	5,61	26,9	171,6	1 317		
	Картофель запеченный	200	0,35	0,09	24	101,7	928		
	Компот из смеси сухофруктов	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897		
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148		
	Хлеб ржаной	710	26	27,65	117,2	822,9			
Итого за Обед			1260	45,25	47,4	200,91	1410,3		
Итого за день									

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)			Неделя: 2			День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						303	907,16
	Паста "Альфредо"	205	15,11	15,71	50,21	144,8	1 330,23
	Оладьи с топпингом	66	2,52	3,15	5,86	59,9	686
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	78,2	693
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	585,9	
Итого за Завтрак		501	19,19	19,74	83,73		
Обед						9	836
	Огурцы свежие порционно	60	0,48	0,06	1,68	142,1	1 021,22
	Борщ с капустой, картофелем и	200	0,83	4,44	6,36	201	14 572
	Нагетсы куриные	100	14,2	10	31,31	218,5	516
	Макаронные изделия отварные с	150	6,34	10,33	26,42	99,1	912
	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,16	23,88	72,6	897
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	77,7	1 148
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	820	
Итого за Обед		770	27,72	27,33	117,25	1405,9	
Итого за день		1271	46,91	47,07	200,98		

(лист 9)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)			Неделя: 2			День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						217,8	850
	Каша овсяная Геркулес молочная с	150	6,08	6,55	23,94	36,3	97
	Сыр (порциями)	10	3,19	4,8	13,5	180,3	1 559,04
	Запеканка из творога	100	8,37	8,5	14,82	13,5	1 142,03
	Джем порционный	20	0,02	0,02	3,28	64,3	971
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	15,7	78,2	693
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	590,4	
Итого за Завтрак		510	19,26	20,78	83,74		
Обед						104,3	181,07
	Суп Норвежский с рыбой	200	4,58	4,8	10,94	203,4	14 666,02
	Паприкаш из свинины	90	9,29	14,56	6,09	269	998
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,32	5,95	48,62	95	1 318
	Кисель витаминизированный	200	0,01	0	24	72,6	897
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	77,7	1 148
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	822	
Итого за Обед		700	26,96	27,65	117,25	1412,4	
Итого за день		1210	46,22	48,43	200,99		

(лист 10)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)			Неделя: 2			День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						214	1 308,17
	Биточек куриный.	90	12,24	12,5	20,11	15,7	901,06
	Соус красный основной	20	0,14	1,01	1,5	147,6	995
	Пюре картофельное	130	2,82	4,37	19,09	53,8	14 539,27
	Чай с сахаром	200	0	0	16	78,2	693
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	77,7	1 148
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	587	
Итого за Завтрак		500	19,25	19,74	83,75		
Обед						9	836
	Огурцы свежие порционно	60	0,48	0,06	1,68	138,5	124,17
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,32	4,99	6,03	162	1 296,01
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным	90	15,45	15,04	14,98	220,4	512
	Рис припущенный	150	3,6	4	29,55	68,6	705
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	73,3	976
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	72,6	897
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	77,7	1 148
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	822,1	
Итого за Обед		860	27,69	27,11	117,26	1409,1	
Итого за день		1360	46,94	46,85	201,01		
Итого за период		12726	462,05	473,3	2009,16	14101,5	
Среднее значение за период		1272,6	46,205	47,33	200,916	1410,15	

Составил _____ Петрова Ирина /

Утвердил _____