

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 123



О.В. Старикова

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	Хлопья кукурузные с молоком	240	11,84	10	34,4	174,6	1 633,09
	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	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		595	16,01	16	78,31	494,8	
Обед	Горошек зеленый консервированный	60	1,86	1	5,9	24	811
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	16,24	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
	Компот из смеси сухофруктов	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	24,97	24	100,88	756,4	
Итого за день		1345	40,98	40	179,19	1251,2	

(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: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	130	4,16	3,25	24,57	144,3	935,04
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	9,78	14	17,56	270	302
	Чай ягодный	200	0,1		16	84	971
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
Итого за Завтрак		540	17,25	18,25	83,12	583,5	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Люля-кебаб по-школьному	90	15	9	15,73	210,9	1 657,01
	Пюре картофельное	150	2,26	5	22,03	147	995
	Чай с шиповником	200			11,18	60	854,01
	Печенье, шт	30	1,12	5	15,96	109	1 746,01
	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		735	26,81	27	111,79	807,6	
Итого за день		1275	44,06	45,25	194,91	1391,1	

(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
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Итого за Завтрак		500	17,67	16	71,85	537,2
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
	Чай с сахаром	200			16	63,8	14 539,27
	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	26,38	25	106,52	764,38	
Итого за день		1290	44,05	41	178,37	1301,58	

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	8,04	12	9,11	172	14 524,01
	Пюре картофельное	150	3,26	5	17,06	168	995
	Чай с сахаром	200	0,2		16,5	26,8	14 539,27
	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 Завтрак		500	17,26	19	82,21	529,7	
Обед	Солянка домашняя со сметаной	200	2,68	10	7,63	147,5	157
	Биточек куриный	90	12,07	9	7,2	254	1 308,17
	Фузилли отварные с зеленым соусом	150	6,34	4	37,87	196,53	516,06
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	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	26,95	25	108,24	821,13	
Итого за день		1200	44,21	44	190,45	1350,83	

(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	205	14,66	15	24,68	355,6	891
	Оладьи с топпингом	66	0,86	3	6,66	68,6	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		501	18,79	19	71,49	589,3
Обед	Суп картофельный с чечевицей	200	4,7	5	17,14	125	139,19
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Рыба, запеченная с сыром.	100	10,54	11	5	216,9	1 229,1
	Пюре картофельное	150	3,26	5	17,06	168	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		715	25,65	24	106,48	809,9	
Итого за день		1216	44,44	43	177,97	1399,2	
Итого за период		12881	437,16	426,5	1869,17	13679,21	
Среднее значение за период		1288,1	43,716	42,65	186,917	1367,921	

Составил _____ Петрова Ирина /

Утвердил _____