

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 60 им. Г.Я. Бахчиванджи

С.С. Холдеев

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		
<b>Завтрак</b>							
	Хлопья кукурузные с молоком	240	8,54	8	44,3	274,6	1 633,09
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Печенье в индивидуальной упаковке	30	1,12	5	15,96	109	1 746,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>615</b>	<b>12,37</b>	<b>14</b>	<b>100,15</b>	<b>596,6</b>	
<b>Обед</b>							
	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	30	3,21	1	24,99	99,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>24,06</b>	<b>38</b>	<b>117,16</b>	<b>823,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1315</b>	<b>36,43</b>	<b>52</b>	<b>217,31</b>	<b>1419,9</b>	

(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		
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Голубцы Ленивые с соусом	90	12	10		202	1 027,19
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	65	14 539,27
	Хлеб ржаной	30	3,21	1	24,99	85,2	897
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>23</b>	<b>20</b>	<b>65,31</b>	<b>587,9</b>	
<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>29,63</b>	<b>38</b>	<b>128,01</b>	<b>945,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1290</b>	<b>52,63</b>	<b>58</b>	<b>193,32</b>	<b>1533,2</b>	

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	319,5	891
	Напиток Каркаде	200	0,57		3,61	115	1 899
	Мандарины	80	0,64		6	70,4	975
	Батон	30	1,5	1	12,5	82,6	693
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>515</b>	<b>25,08</b>	<b>24</b>	<b>41,28</b>	<b>587,5</b>	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	1 021
	Котлета куриная Сливочная с соусом	90	12	10		162	1 027,53
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>29,42</b>	<b>24</b>	<b>128,22</b>	<b>853,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1215</b>	<b>54,5</b>	<b>48</b>	<b>169,5</b>	<b>1440,8</b>	

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	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	6	12,11	116,1	3
	Курица в сметанном соусе с куркумой	90	15,6	5	3,23	119	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 ржаной	30	3,21	1	24,99	85,2	897
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>30,03</b>	<b>16</b>	<b>84,7</b>	<b>602,8</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>29,09</b>	<b>45</b>	<b>90,29</b>	<b>849,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1210</b>	<b>59,12</b>	<b>61</b>	<b>174,99</b>	<b>1452,1</b>	

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	125	2,51	2	4,4	147	935,04
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	7,78	8	39,53	298,1	302
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Батон	30	1,5	1	12,5	82,6	693
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>535</b>	<b>13,6</b>	<b>11</b>	<b>84,92</b>	<b>587,9</b>	
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	215,5	1 657,01
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	8	34,05	225,9	990
	Кисель	200	3		24	115	1 796,01
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>33,82</b>	<b>23</b>	<b>106,63</b>	<b>825,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1235</b>	<b>47,42</b>	<b>34</b>	<b>191,55</b>	<b>1413,2</b>	

(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	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
	Батон	30	1,5	1	12,5	82,6	693
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>17,83</b>	<b>14</b>	<b>113,46</b>	<b>624,4</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>27,54</b>	<b>48</b>	<b>134,5</b>	<b>995,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1290</b>	<b>45,37</b>	<b>62</b>	<b>247,96</b>	<b>1619,9</b>	

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	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
	Батон	30	1,5	1	12,5	82,6	693
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18,75</b>	<b>25</b>	<b>95,82</b>	<b>646,9</b>	
Обед	Печенье в индивидуальной упаковке	30	1,12	5	15,96	109	1 746,01
	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	314,2	1 026
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>45,54</b>	<b>20</b>	<b>141,03</b>	<b>873,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1200</b>	<b>64,29</b>	<b>45</b>	<b>236,85</b>	<b>1520,3</b>	

(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
	Батон	30	1,5	1	12,5	82,6	693
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>535</b>	<b>13,65</b>	<b>12</b>	<b>80,99</b>	<b>598,3</b>
Обед	Ши "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	5,41		32,58	156,3	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>910</b>	<b>24,78</b>	<b>22</b>	<b>168,4</b>	<b>978</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1445</b>	<b>38,43</b>	<b>34</b>	<b>249,39</b>	<b>1576,3</b>	

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 с соусом	90	12,9	10		162	1 027,23
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	64	14 539,27
	Маффин ванильный	60	8,22	6	9,54	154,5	806,13
	Батон	25	1,5	1	12,5	82,6	693
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>525</b>	<b>26,85</b>	<b>23</b>	<b>51,7</b>	<b>610,1</b>	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	1 021
	Биточек куриный с соусом	90	15,07	17	7,2	247,5	1 308,17
	Фузилли отварные с зеленым соусом	150	6,34	4	37,87	218,5	516,06
	Кисель	200			24	95	1 796,01
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>28,83</b>	<b>29</b>	<b>121,05</b>	<b>823,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1225</b>	<b>55,68</b>	<b>52</b>	<b>172,75</b>	<b>1433,5</b>	

(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	140,5	1 330,23
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	82,6	693
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>26,29</b>	<b>28</b>	<b>53,33</b>	<b>588,3</b>
Обед	Суп картофельный с чечевицей	200	4,7	4	17,14	125	139,19
	Рыба, запеченная с сыром.	100	24,54	11		215	1 229,1
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	207	995
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>710</b>	<b>38,5</b>	<b>22</b>	<b>106,41</b>	<b>824,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1215</b>	<b>64,79</b>	<b>50</b>	<b>159,74</b>	<b>1412,5</b>	

Итого за период	12640	518,66	496	2013,36	14821,7	
Среднее значение за период	1264	51,866	49,6	201,336	1482,17	

Составил \_\_\_\_\_ Петрова Ирина /

Утвердил \_\_\_\_\_