

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 16

А.С. Тимошкина



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	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	6	12,11	116,1	3
	Хлопья кукурузные с молоком	240	8,54	7	24,3	224,6	1 633,09
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	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
Итого за Завтрак		535	16,57	19	80,5	574,7	

(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 маслом сливочным	30	1,58	9	8,16	138	808
	Омлет запеченный или паровой	180	13,4	6	5,87	274,7	891
	Яблоки свежие	100	0,48		11,76	88	976
	Чай с сахаром	200	0,2		26,5	26,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
Итого за Завтрак		535	18,34	16	73,12	598,5	

(лист 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	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	130	4,16	3,25	24,57	144,3	935,04
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	9,06	11	21,63	176,1	235,05
	Напиток Каркаде	200	0,57		3,61	115	1 899
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Завтрак		560	18,6	16,25	82,77	571,2	

(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	Курица в сметанном соусе с куркумой	90	5,6	7	3,23	119	1 296,07
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	8	27,87	218,5	516
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	14,6	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		500	17,76	17	75,41	560,3	

(лист 5)

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	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	4,64	7	23,56	193,07	302
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Маффин ванильный	60	6,22	6	9,54	154,5	806,13
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
Итого за Завтрак		515	17,83	17	80,22	567,47	

(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	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	6	12,11	116,1	3
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	5,06	5	18,25	176,1	235,05
	Сырники	50	3,5	3	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	25	2,68	1	20,83	71	897
Итого за Завтрак		515	17,56	17	83,52	562,6	

(лист 7)

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	Паприкаш из свинины	90	9,29	10	3,23	203,4	14 666
	Рис отварной	150	3,83	6	30,11	127,7	991
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
		585	16,38	17	81,93	550,3	
Итого за Завтрак							

(лист 8)

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	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	6	12,11	116,1	3
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180	6,07	5	11,63	190,6	883
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	130	4,16	3,25	24,57	144,3	935,04
	Горячий шоколад Хрутка	200	1,57	4	13,08	50	921
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
		575	19,16	19,25	82,22	572	
Итого за Завтрак							

(лист 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	3,04	6	12,11	172	14 524,01
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Маффин ванильный	60	8,22	6	9,54	154,5	806,13
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
		525	17,4	18	71,01	571,3	
Итого за Завтрак							

(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	Каша (пшено,рис) молочная с маслом сливочным	200	7,16	9	35,68	270,3	848
	Оладьи с топпингом	75	6,86	7	6,66	77,1	1 330,23
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
		500	16,76	17	78,33	478,3	
Итого за Завтрак		534,5	17,636	17,35	78,903	560,67	
Среднее значение за период		534,5	17,636	17,35	78,903	560,667	

Составил _____ Петрова Ирина

Утвердил _____