

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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>535</b>	<b>16,57</b>	<b>19</b>	<b>80,5</b>	<b>574,7</b>	

(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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>535</b>	<b>18,34</b>	<b>16</b>	<b>73,12</b>	<b>598,5</b>	

(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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>18,6</b>	<b>16,25</b>	<b>82,77</b>	<b>571,2</b>	

(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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>17,76</b>	<b>17</b>	<b>75,41</b>	<b>560,3</b>	

(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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>515</b>	<b>17,83</b>	<b>17</b>	<b>80,22</b>	<b>567,47</b>	

(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
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>515</b>	<b>17,56</b>	<b>17</b>	<b>83,52</b>	<b>562,6</b>

(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
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>16,38</b>	<b>17</b>	<b>81,93</b>	<b>550,3</b>

(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 пшеничная 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
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>575</b>	<b>19,16</b>	<b>19,25</b>	<b>82,22</b>	<b>572</b>

(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
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>525</b>	<b>17,4</b>	<b>18</b>	<b>71,01</b>	<b>571,3</b>

(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 топфингом	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
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>16,76</b>	<b>17</b>	<b>78,33</b>	<b>478,3</b>
<b>Итого за период</b>		<b>5345</b>	<b>176,36</b>	<b>173,5</b>	<b>789,03</b>	<b>5606,67</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>534,5</b>	<b>17,636</b>	<b>17,35</b>	<b>78,903</b>	<b>560,667</b>	

Составил \_\_\_\_\_ Петрова Ирина

Утвердил \_\_\_\_\_

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643115

Владелец Тимошкина Анна Сергеевна

Действителен с 14.03.2025 по 14.03.2026