

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 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	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	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	60	0,77	1	18,01	86,7	45
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Гуляш из мяса свинины	90	10,06	11	3,25	212,7	437,06
	Рис отварной	150	3,83	6	20,03	128,6	991
	Лимонад апельсиновый	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	24,11	25	111,57	777,1
Итого за день		1285	40,68	44	192,07	1351,8	

(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 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	120	0,48		11,76	88	976
	Чай с сахаром	100	0,2		26,5	26,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
Итого за Завтрак		455	18,34	16	73,12	598,5	
Обед	Капуста квашеная с маслом	60	0,1		0,51	5,3	1 793,02
	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	12,7	13	32,3	369	1 633,11
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	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		720	24,21	24	115,78	820,7
Итого за день		1175	42,55	40	188,9	1419,2	

(лист 3)

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	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	
Обед	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60	0,77	4	8,69	71,7	1 163,01
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	9	10,94	99,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета куриная Сливочная	90	9,54	7	13,6	181,7	1 150
	Булгур с овощами	150	6,38	2	21,6	81,1	1 000,05
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	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		755	24,85	25	115,45	710,2
Итого за день		1315	43,45	41,25	198,22	1281,4	

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	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	
Обед	Салат из отварной свеклы с сыром	60	3,05	4	4,02	62,3	1 157
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фиш- филе минтай	100	9,3	7	19,04	228,6	1 699,06
	Картофель по-деревенски	150	3,78	6	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
Итого за Обед		765	24,29	25	104,35	803,1	
Итого за день		1265	42,05	42	179,76	1363,4	

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	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	
Обед	Салат из отварного картофеля, соленого огурца и горошка	60	1,1	5	17,85	124,8	1 154,01
	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
	Митболы	90	12,59	8	2,09	113,8	1 436,01
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Компот из жураги	200	0,16		24,52	80,6	932
	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		755	24,59	26	106,8	719,8	
Итого за день		1270	42,42	43	187,02	1287,27	

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	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	
Обед	Капуста квашеная с маслом	60	0,1	5	0,51	5,3	1 793,02
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Плов со свиной	200	14,1	12	28,85	293,65	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
Итого за Обед		830	24,03	24	110,2	731,85	
Итого за день		1345	41,59	41	193,72	1294,45	

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
Итого за Завтрак		585	16,38	17	81,93	550,3	
Обед	Салат из отварной свеклы с огурцами солеными и растительным маслом	60	0,86	4	4,01	52,7	818
	Суп "Кубанский"	200	11,26	8	24,2	159,8	14 613,14
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	7,58	10	29,12	314,2	1 026
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	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		710	24,62	24	114,17	761,6	
Итого за день		1295	41	41	196,1	1311,9	

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
	Итого за Завтрак		575	19,16	19,25	82,22	572
Обед	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60	0,77	4	8,69	49,7	1 228
	Щи "Новгородские" со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	124,15
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели мясные с рисом с соусом	100	1,65	6	7,99	115,6	1 062
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	5,58	153,4	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	98	705
	Желе ягодное	200	4		34	152	1 489,02
	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		965	23,9	25,13	114,19	822,3
Итого за день		1540	43,06	44,38	196,41	1394,3	

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
	Итого за Завтрак		525	17,4	18	71,01	571,3
Обед	Винегрет овощной с зеленым горошком	60	1,01	6	5,57	81,2	1 128
	Суп овощной Минестроне	200	1,53	4	8,94	72,3	1 165,06
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек из курицы	90	10,84	7	11,02	183,4	255
	Фузилли отварные с зеленым соусом	150	6,34	5	33,56	218,5	516,06
	Компот из вишни	200	0,24		21,14	87,4	393
	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		755	25,92	25	113,23	790,4	
Итого за день		1280	43,32	43	184,24	1361,7	

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 топленым маслом	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
	Итого за Завтрак		500	16,76	17	78,33	478,3
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	1,52	4	5,97	64,1	14 519
	Суп картофельный с чечевицей	200	4,7	6	17,14	125	139,19
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Каша гречневая с мясом по-купечески	200	12,58	12	30,5	309,5	1 020,09
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	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		715	25	25	114,31	760,5	
Итого за день		1215	41,76	42	192,64	1238,8	
Итого за период		12985	421,88	421,63	1909,08	13304,22	
Среднее значение за период		1298,5	42,188	42,163	190,908	1330,422	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643115

Владелец Тимошкина Анна Сергеевна

Действителен с 14.03.2025 по 14.03.2026