



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2025-2026 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств субсидии бесплатное одноразовое питание (завтрак)
5-11 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 12л и старше (смест завтрак) Екате Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Плов со свининой	250	20,12	46	60,98	639,3	1 018
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Завтрак		555	28,28	49	128,35	987,4	
Итого за день		555	28,28	49	128,35	987,4	

(лист 2)

Рацион: Меню 12л и старше (смест завтрак) Екате Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Азу из курицы	100	0,91	10	7,2	122,2	1 387,1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Завтрак		555	19,82	20	132,13	787,3	
Итого за день		555	19,82	20	132,13	787,3	

(лист 3)

Рацион: Меню 12л и старше (смест завтрак) Екате Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Люля-кебаб	90	23	8	1,73	169	1 657,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Картофель запеченный	180	3,96	7	32,27	205,9	1 317
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Завтрак		565	34,62	19	89,2	655,2	
Итого за день		565	34,62	19	89,2	655,2	

(лист 4)

Рацион: Меню 12л и старше (смест завтрак) Екате Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	18,27	5	3,31	136,7	1 296,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Завтрак		555	33,71	13	111,99	709,8	
Итого за день		555	33,71	13	111,99	709,8	

(лист 5)

Рацион: Меню 12л и старше (смест завтрак) Екате Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Митболы	80	11,19	10	1,86	101,1	1 436,01
	Соус молочный	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Завтрак		555	23,16	20	92,49	604	
Итого за день		555	23,16	20	92,49	604	

(лист 6)

Рацион: Меню 12л и старше (смещ завтрак) Екате Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Свинина по-мексикански	100	11,41	28	4,07	310,3	437,12
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Завтрак		555	26,85	36	112,75	883,4	
Итого за день		555	26,85	36	112,75	883,4	

(лист 7)

Рацион: Меню 12л и старше (смещ завтрак) Екате Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Курица по Сицилийски	100	18,82	7	6,59	255,4	1 024,03
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Завтрак		555	30,78	17	113,81	828,3	
Итого за день		555	30,78	17	113,81	828,3	

(лист 8)

Рацион: Меню 12л и старше (смещ завтрак) Екате Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Биточек из курицы	90	19,51	6	13,4	191,6	255
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Булгур с овощами	180	1,83		9,33	2,8	1 000,05
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Завтрак		565	29,62	10	90,39	543,4	
Итого за день		565	29,62	10	90,39	543,4	

(лист 9)

Рацион: Меню 12л и старше (смещ завтрак) Екате Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Рыба запеченная с томатами	100	10,44	4	2,39	87,6	135,01
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Компот из яблок и ягод	200	0,04		3,68	15,3	1 802
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Завтрак		555	21,87	13	71,39	488,5	
Итого за день		555	21,87	13	71,39	488,5	

(лист 10)

Рацион: Меню 12л и старше (смещ завтрак) Екате Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Мясо "Пикантное"	100	11,23	18	8,65	284,1	1 336,03
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Завтрак		555	30,1	28	112,38	861,7	
Итого за день		555	30,1	28	112,38	861,7	
Итого за период		5 570	278,81	225	1054,88	7349	
Среднее значение за период		557	27,9	22,5	105,5	734,9	

Составил _____

Утвердил _____

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 62

Ж В Арбанова



Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»

Е.А. Широконова



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2025-2026 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств субсидии бесплатное одноразовое питание (обед)
5-11 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд**Рацион: Меню 12л и старше обед Екатеринбург Ц****Неделя: 1****День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	124
	Плов со свиной	250	15,95	22	43,5	460	1 018
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		805	26,01	31	120,01	940,6	

(лист 2)

Рацион: Меню 12л и старше обед Екатеринбург Ц**Неделя: 1****День: вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Азу из курицы	100	0,91	10	7,2	122,2	1 387,1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	815	27	26	161,42	993,9	

(лист 3)

Рацион: Меню 12л и старше обед Екатеринбург Ц**Неделя: 1****День: среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6	17,8	139,2	1 030
	Люля-кебаб	90	23	8	1,73	169	1 657,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Картофель запеченный	180	3,96	7	32,27	205,9	1 317
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	815	37,32	25	107	794,4	

(лист 4)

Рацион: Меню 12л и старше обед Екатеринбург Ц**Неделя: 1****День: четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп Харчо	250	1,76	6	12,25	157,1	577,07
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	18,27	5	3,31	136,7	1 296,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	805	35,47	19	124,24	866,9	

(лист 5)

Рацион: Меню 12л и старше обед Екатеринбург Ц**Неделя: 1****День: пятница**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4	1 021
	Митболы	80	11,19	10	1,86	101,1	1 436,01
	Соус молочный	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	935
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	805	25,07	27	106,17	728,4	

(лист 6)

Рацион: Меню 12л и старше обед Екатеринбург Ц Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80	943
	Свинина по-мексикански	100	11,41	28	4,07	310,3	437,12
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		825	35,32	42	149,85	1130	

(лист 7)

Рацион: Меню 12л и старше обед Екатеринбург Ц Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Рассольник домашний со сметаной	250	2,27	6	13,85	120,9	1 175
	Курица по Сицилийски	100	18,82	7	6,59	255,4	1 024,03
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		835	33,38	23	131,79	986,3	

(лист 8)

Рацион: Меню 12л и старше обед Екатеринбург Ц Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4	1 021
	Биточек из курицы	90	19,51	6	13,4	191,6	255
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Булгур с овощами	180	1,83		9,33	2,8	1 000,05
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		815	31,53	17	104,07	667,8	

(лист 9)

Рацион: Меню 12л и старше обед Екатеринбург Ц Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Рыба запеченная с томатами	100	10,44	4	2,39	87,6	135,01
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Компот из яблок и ягод	200	0,04		3,68	15,3	1 802
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		805	27,35	19	86,69	626,1	

(лист 10)

Рацион: Меню 12л и старше обед Екатеринбург Ц Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	157
	Мясо "Пикантное"	100	11,23	18	8,65	284,1	1 336,03
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		805	35,83	41	121,92	1046,1	

Составил _____

Утвердил _____



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2025-2026 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание
(завтрак и обед)
5-11 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 12л и старше Двухразовое Екатери

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	8	31,79	242,6	883
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	147	935,04
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	555	11,26	11	63,85	527,7	
Обед	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	124
	Плов со свининой	250	15,95	22	43,5	460	1 018
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	805	26,01	31	120,01	940,6	
Итого за день		1 360	37,27	42	183,86	1468,3	

(лист 2)

Рацион: Меню 12л и старше Двухразовое Екатери

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	40	0,32		1,12	6	836
	Котлета из мяса кур Удачная	100	14,59	7	11,14	155,4	5 859,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	550	24,22	13	76,7	528,5	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Азу из курицы	100	0,91	10	7,2	122,2	1 387,1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	815	27	26	161,42	993,9	
Итого за день		1 365	51,22	39	238,12	1522,4	

Рацион: Меню 12л и старше Двухразовое Екатери Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет запеченный или паровой	200	20,16	18	3,8	305,3	891
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
Итого за Завтрак		550	22,82	19	55,68	600,1	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6	17,8	139,2	1 030
	Люля-кебаб	90	23	8	1,73	169	1 657,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Картофель запеченный	180	3,96	7	32,27	205,9	1 317
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		815	37,32	25	107	794,4	
Итого за день		1 365	60,14	44	162,68	1394,5	

(лист 4)

Рацион: Меню 12л и старше Двухразовое Екатери Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Блинчики с яблоком	80	3,75	5	8,74	101,2	1 330,17
	Каша гречневая вязкая молочная с маслом сливочным	240	11,19	10	53,48	347,5	845
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		550	16,54	16	90,72	587,1	
Обед							
	Суп Харчо	250	1,76	6	12,25	157,1	577,07
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	18,27	5	3,31	136,7	1 296,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		805	35,47	19	124,24	866,9	
Итого за день		1 355	52,01	35	214,96	1454	

Рацион: Меню 12л и старше Двухразовое Екате

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Помидоры порционно	40	0,44		5,5	49,5	835
	Чахохбили.	100	13,98	12	2,33	126,4	1 436,02
	Булгур рассыпчатый	180	0,84	1	6,03	36	1 000,02
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		550	16,96	14	32,86	316,9	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4	1 021
	Митболы	80	11,19	10	1,86	101,1	1 436,01
	Соус молочный	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		805	25,07	27	106,17	728,4	
Итого за день		1 355	42,03	41	139,03	1045,3	

(лист 6)

Рацион: Меню 12л и старше Двухразовое Екате

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	240	6,12	8	38,02	246,8	235,05
	Сырники	60	4,2	4	9,15	90,4	1 066,01
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		550	13,6	15	75,72	506,4	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80	943
	Свинина по-мексикански	100	11,41	28	4,07	310,3	437,12
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		825	35,32	42	149,85	1130	
Итого за день		1 375	48,92	57	225,57	1636,4	

Рацион: Меню 12л и старше Двухразовое Екатери

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек из мяса Акварелька	90	14,98	11	12,43	211,3	5 817
	Соус томатный	50	0,31	2	2,89	27,8	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	550	28,08	21	102,17	719	
Обед	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Рассольник домашний со сметаной	250	2,27	6	13,85	120,9	1 175
	Курица по Сицилийски	100	18,82	7	6,59	255,4	1 024,03
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	835	33,38	23	131,79	986,3	
Итого за день		1 385	61,46	44	233,96	1705,3	

(лист 8)

Рацион: Меню 12л и старше Двухразовое Екатери

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Янтарная из пшена с яблоками	240	0,75	1	9,33	49,7	874,01
	Блинчики с вишней	80	3,75	5	8,74	101,2	1 330,13
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	550	6,2	7	37,07	255,9	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4	1 021
	Биточек из курицы	90	19,51	6	13,4	191,6	255
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Булгур с овощами	180	1,83		9,33	2,8	1 000,05
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	815	31,53	17	104,07	667,8	
Итого за день		1 365	37,73	24	141,14	923,7	

день: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	40	0,32		1,12	6	836
	Птица запеченная	100	29,73	18	1,6	288,8	1 237
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	550	39,22	24	75,82	695	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Рыба запеченная с томатами	100	10,44	4	2,39	87,6	135,01
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Компот из яблок и ягод	200	0,04		3,68	15,3	1 802
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед	805	27,35	19	86,69	626,1		
Итого за день	1 355	66,57	43	162,51	1321,1		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Омлет запеченный или паровой	200	20,16	18	3,8	305,3	891
	Напиток апельсиновый или мандариновый	200	0,14		20,24	82,3	925
	Слойка с яблоком	90	98,98	180	990,09	226,4	806,16
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		550	20,59	17	52,05	560,3	
Обед							
	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	157
	Мясо "Пикантное"	100	11,23	18	8,65	284,1	1 336,03
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		805	35,83	41	121,92	1046,1	
Итого за день		1 365	56,42	58	173,97	1606,4	
Итого за период		13 645	513,77	427	1875,8	14077,4	
Среднее значение за период		1 364,5	51,4	42,7	187,6	1407,7	

Составил _____

Утвердил _____



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 62

Ж В Арбанова



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2025-2026 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств родительской платы одноразовое питание (завтрак)
5-11 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 12л и старше (смест завтрак) Екате Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
		Плов со свининой	250	20,12	46	60,98	639,3	1 018
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
		Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
		Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Завтрак			555	28,28	49	128,35	987,4	
Итого за день			555	28,28	49	128,35	987,4	

(лист 2)

Рацион: Меню 12л и старше (смест завтрак) Екате Неделя: 1

День: вторник

		Понедельник		Вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Азу из курицы	100	0,91	10	7,2	122,2	1 387,1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Завтрак		555	19,82	20	132,13	787,3	
Итого за день		555	19,82	20	132,13	787,3	

(лист 3)

Рацион: Меню 12л и старше (смест завтрак) Екате Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Люля-кебаб	90	23	8	1,73	169	1 657,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Картофель запеченный	180	3,96	7	32,27	205,9	1 317
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Завтрак		565	34,62	19	89,2	655,2	
Итого за день		565	34,62	19	89,2	655,2	

(лист 4)

Рацион: Меню 12л и старше (смест завтрак) Екате Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	18,27	5	3,31	136,7	1 296,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Завтрак	555	33,71	13	111,99	709,8	
Итого за день	555	33,71	13	111,99	709,8		

(лист 5)

Рацион: Меню 12л и старше (смест завтрак) Екате Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Митболы	80	11,19	10	1,86	101,1	1 436,01
	Соус молочный	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Завтрак		555	23,16	20	92,49	604	
Итого за день		555	23,16	20	92,49	604	

(лист 6)

Рацион: Меню 12л и старше (смещ завтрак) Екате Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Свинина по-мексикански	100	11,41	28	4,07	310,3	437,12
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Завтрак	555	26,85	36	112,75	883,4	
Итого за день		555	26,85	36	112,75	883,4	

(лист 7)

Рацион: Меню 12л и старше (смещ завтрак) Екате Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Курица по Сицилийски	100	18,82	7	6,59	255,4	1 024,03
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Завтрак	555	30,78	17	113,81	828,3	
Итого за день		555	30,78	17	113,81	828,3	

(лист 8)

Рацион: Меню 12л и старше (смещ завтрак) Екате Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек из курицы	90	19,51	6	13,4	191,6	255
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Булгур с овощами	180	1,83		9,33	2,8	1 000,05
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Завтрак	565	29,62	10	90,39	543,4	
Итого за день		565	29,62	10	90,39	543,4	

(лист 9)

Рацион: Меню 12л и старше (смещ завтрак) Екате Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба запеченная с томатами	100	10,44	4	2,39	87,6	135,01
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Компот из яблок и ягод	200	0,04		3,68	15,3	1 802
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Завтрак	555	21,87	13	71,39	488,5	
Итого за день		555	21,87	13	71,39	488,5	

(лист 10)

Рацион: Меню 12л и старше (смещ завтрак) Екате Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Мясо "Пикантное"	100	11,23	18	8,65	284,1	1 336,03
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Завтрак	555	30,1	28	112,38	861,7	
Итого за день		555	30,1	28	112,38	861,7	
Итого за период		5 570	278,81	225	1054,88	7349	
Среднее значение за период		557	27,9	22,5	105,5	734,9	

Составил _____

Утвердил _____



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 62

Ж В Арбанова



Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»

Е.А. Широканова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2025-2026 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств родительской платы одноразовое питание (обед)
5-11 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд**Рацион: Меню 12л и старше обед Екатеринбург Ц****Неделя: 1****День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	124
	Плов со свиной	250	15,95	22	43,5	460	1 018
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		805	26,01	31	120,01	940,6	

(лист 2)

Рацион: Меню 12л и старше обед Екатеринбург Ц**Неделя: 1****День: вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Азу из курицы	100	0,91	10	7,2	122,2	1 387,1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		815	27	26	161,42	993,9	

(лист 3)

Рацион: Меню 12л и старше обед Екатеринбург Ц**Неделя: 1****День: среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6	17,8	139,2	1 030
	Люля-кебаб	90	23	8	1,73	169	1 657,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Картофель запеченный	180	3,96	7	32,27	205,9	1 317
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		815	37,32	25	107	794,4	

(лист 4)

Рацион: Меню 12л и старше обед Екатеринбург Ц**Неделя: 1****День: четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп Харчо	250	1,76	6	12,25	157,1	577,07
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	18,27	5	3,31	136,7	1 296,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		805	35,47	19	124,24	866,9	

(лист 5)

Рацион: Меню 12л и старше обед Екатеринбург Ц**Неделя: 1****День: пятница**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4	1 021
	Митболы	80	11,19	10	1,86	101,1	1 436,01
	Соус молочный	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		805	25,07	27	106,17	728,4	

(лист 6)

Рацион: Меню 12л и старше обед Екатеринбург Ц Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80	943
	Свинина по-мексикански	100	11,41	28	4,07	310,3	437,12
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		825	35,32	42	149,85	1130	

(лист 7)

Рацион: Меню 12л и старше обед Екатеринбург Ц Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Рассольник домашний со сметаной	250	2,27	6	13,85	120,9	1 175
	Курица по Сицилийски	100	18,82	7	6,59	255,4	1 024,03
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		835	33,38	23	131,79	986,3	

(лист 8)

Рацион: Меню 12л и старше обед Екатеринбург Ц Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4	1 021
	Биточек из курицы	90	19,51	6	13,4	191,6	255
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Булгур с овощами	180	1,83		9,33	2,8	1 000,05
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		815	31,53	17	104,07	667,8	

(лист 9)

Рацион: Меню 12л и старше обед Екатеринбург Ц Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Рыба запеченная с томатами	100	10,44	4	2,39	87,6	135,01
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Компот из яблок и ягод	200	0,04		3,68	15,3	1 802
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		805	27,35	19	86,69	626,1	

(лист 10)

Рацион: Меню 12л и старше обед Екатеринбург Ц Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	157
	Мясо "Пикантное"	100	11,23	18	8,65	284,1	1 336,03
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		805	35,83	41	121,92	1046,1	

Составил _____

Утвердил _____

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 62

Ж В Арбанова



Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»

Е.А. Широкая

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2025-2026 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств субсидии бесплатное одноразовое питание (завтрак)
1-4 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 7-11лет завтрак Екатеринбург ШУ

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	8	31,79	242,6	883
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	147	935,04
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	555	11,26	11	63,85	527,7	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11лет завтрак Екатеринбург ШУ

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,84	4,5	836
	Котлета из мяса кур Удачная	90	13,13	7	10,03	139,8	5 859,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	500	21,41	12	67,74	467,8	

(лист 3)

Рацион: Меню 7-11лет завтрак Екатеринбург ШУ

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	180	18,14	16	3,42	274,7	891
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Итого за Завтрак	530	20,8	17	55,3	569,5	

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11лет завтрак Екатеринбург ШУ

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Блинчики с яблоком	80	3,75	5	8,74	101,2	1 330,17
	Каша гречневая вязкая молочная с маслом сливочным	200	9,32	8	44,57	289,6	845
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	510	14,67	14	81,81	529,2	

(лист 5)

Рацион: Меню 7-11лет завтрак Екатеринбург ШУ

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Чахохбили.	90	12,59	11	2,09	113,8	1 436,02
	Булгур рассыпчатый	150	0,7	1	5,02	30	1 000,02
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		500	15,32	13	30,24	285,9	

(лист 6)

Рацион: Меню 7-11лет завтрак Екатеринбург ШУ

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	190	4,85	6	30,1	195,3	235,05
	Сырники	60	4,2	4	9,15	90,4	1 066,01
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		500	12,33	13	67,8	454,9	

(лист 7)

Рацион: Меню 7-11лет завтрак Екатеринбург ШУ

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек из мяса Акварелька	90	14,98	11	12,43	211,3	5 817
	Соус томатный	50	0,31	2	2,89	27,8	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		520	26,21	20	92,44	662,1	

(лист 8)

Рацион: Меню 7-11лет завтрак Екатеринбург ШУ

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Янтарная из пшена с яблоками	190	0,6	1	7,39	39,4	874,01
	Блинчики с вишней	80	3,75	5	8,74	101,2	1 330,13
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	500	6,05	7	35,13	245,6	

(лист 9)

Рацион: Меню 7-11лет завтрак Екатеринбург ШУ

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,84	4,5	836
	Птица запеченная	90	26,75	16	1,44	259,9	1 237
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		500	34,89	21	67,81	621	

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11лет завтрак Екатеринбург ШУ

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Омлет запеченный или паровой	150	15,12	14	2,85	228,9	891
	Слойка с яблоком @	90	98,98	180	990,09	226,4	806,16
	Напиток апельсиновый или мандариновый	200	0,14		20,24	82,3	925
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		500	17,57	15	51,48	514,5	

Составил _____

Утвердил _____



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 62

Ж В Арбанова



Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»

Е.А. Широканова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2025-2026 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств субсидии бесплатное одноразовое питание (обед)
1-4 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 7-11лет обед Екатеринбург ШУ

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	124
	Плов со свиной	220	17,71	41	53,66	562,6	1 018
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		700	24,72	48	114,97	945,7	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11лет обед Екатеринбург ШУ

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	133,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Азу из курицы	90	0,82	9	6,48	110	1 387,1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	700	21,19	21	133,3	820,5	

(лист 3)

Рацион: Меню 7-11лет обед Екатеринбург ШУ

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3	1 030
	Люля-кебаб	90	23	8	1,73	169	1 657,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Картофель запеченный	150	3,3	6	26,9	171,6	1 317
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	710	33,45	22	84,7	661,2	

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11лет обед Екатеринбург ШУ

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп Харчо	200	1,41	4	9,8	125,7	577,07
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	18,27	5	3,31	136,7	1 296,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	700	31,18	15	100,85	720,9	

(лист 5)

Рацион: Меню 7-11лет обед Екатеринбург ШУ

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	1 021
	Митболы	80	11,19	10	1,86	101,1	1 436,01
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	700	21,36	23	85,65	603,2	

(лист 6)

Рацион: Меню 7-11лет обед Екатеринбург ШУ

Неделя: 2

День: понедельник

Рацион: Меню /-11лет обед Екатеринбург ШУ		Неделя: 2		День: Понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	133,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Свинина по-мексикански	90	10,27	25	3,66	279,3	437,12
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		700	27.77	35	116,39	911,1	

(лист 7)

Рацион: Меню 7-11лет обед Екатеринбург ШУ

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Обед		Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
		Рассольник домашний со сметаной	200	1,82	5	11,08	96,7	1 175
		Курица по Сицилийски	90	16,94	6	5,93	229,8	1 024,03
		Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
		Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
		Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
		Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед			720	27,66	19	107,58	821,4	

(лист 8)

Рацион: Меню 7-11лет обед Екатеринбург ШУ

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Обед								
		Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	1 021
		Биточек из курицы	90	19,51	6	13,4	191,6	255
		Соус томатный	30	0,18	1	1,73	16,7	1 126
		Булгур с овощами	150	1,52		7,77	2,3	1 000,05
		Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
		Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
		Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед			720	28,22	14	86,97	577	

(лист 9)

Рацион: Меню 7-11лет обед Екатеринбург ШУ

Неделя: 2

День: четверг

Рацион: меню 7-го отряда Екатеринбург Ш7		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Рыба запеченная с томатами	100	10,44	4	2,39	87,6	135,01
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Компот из яблок и ягод	200	0,04		3,68	15,3	1 802
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		700	22,93	16	65,85	498,2	

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11лет обед Екатеринбург ШУ

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Обед		Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	7,63	147,5	157
		Мясо "Пикантное"	100	11,23	18	8,65	284,1	1 336,03
		Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
		Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
		Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
		Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед			700	30,14	37	96,91	881,3	

Составил _____

Утвердил _____

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 62

Ж В Арбанова



утверждаю директор

ООО «Азбука питания»

Е.А. Широканова



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2025-2026 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание
(завтрак и обед) 1-4 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое Екатеринбург

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	8	31,79	242,6	883
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	147	935,04
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	555	11,26	11	63,85	527,7	
Обед	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	124
	Плов со свининой	220	17,71	41	53,66	562,6	1 018
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	700	24,72	48	114,97	945,7	
Итого за день	1 255	35,98	59	178,82	1473,4		

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое Екатеринбург

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,84	4,5	836
	Котлета из мяса кур Удачная	90	13,13	7	10,03	139,8	5 859,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		500	21,41	12	67,74	467,8	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	133,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Азу из курицы	90	0,82	9	6,48	110	1 387,1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		700	21,19	21	133,3	820,5	
Итого за день		1 200	42,6	33	201,04	1288,3	

(лист 3)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое Екатеринбург

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет запеченный или паровой	180	18,14	16	3,42	274,7	891
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
Итого за Завтрак		530	20,8	17	55,3	569,5	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3	1 030
	Люля-кебаб	90	23	8	1,73	169	1 657,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Картофель запеченный	150	3,3	6	26,9	171,6	1 317
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	710	33,45	22	84,7	661,2	
Итого за день		1 240	54,25	39	140	1230,7	

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое Екатеринбург

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Блинчики с яблоком	80	3,75	5	8,74	101,2	1 330,17
	Каша гречневая вязкая молочная с маслом сливочным	200	9,32	8	44,57	289,6	845
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		510	14,67	14	81,81	529,2	
Обед							
	Суп Харчо	200	1,41	4	9,8	125,7	577,07
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	18,27	5	3,31	136,7	1 296,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	700	31,18	15	100,85	720,9	
Итого за день		1 210	45,85	29	182,66	1250,1	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое Екатеринбург

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Чахохбили.	90	12,59	11	2,09	113,8	1 436,02
	Булгур рассыпчатый	150	0,7	1	5,02	30	1 000,02
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	500	15,32	13	30,24	285,9	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	1 021
	Митболы	80	11,19	10	1,86	101,1	1 436,01
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	700	21,36	23	85,65	603,2	
Итого за день		1 200	36,68	36	115,89	889,1	

(лист 6)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое Екатеринбург

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	190	4,85	6	30,1	195,3	235,05
	Сырники	60	4,2	4	9,15	90,4	1 066,01
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	500	12,33	13	67,8	454,9	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	133,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Свинина по-мексикански	90	10,27	25	3,66	279,3	437,12
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	700	27,77	35	116,39	911,1	
Итого за день		1 200	40,1	48	184,19	1366	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое Екатеринбург

Неделя: 2

День: вторник

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое Екатеринбург			Неделя: 2			День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Биточек из мяса Акварелька	90	14,98	11	12,43	211,3	5 817
	Соус томатный	50	0,31	2	2,89	27,8	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		520	26,21	20	92,44	662,1	
Обед							
	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,82	5	11,08	96,7	1 175
	Курица по Сицилийски	90	16,94	6	5,93	229,8	1 024,03
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		720	27,66	19	107,58	821,4	
Итого за день		1 240	53,87	39	200,02	1483,5	

(лист 8)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое Екатеринбург

Неделя: 2

День: среда

Рацион: меню 7-11лет Двухразовое Екатериноури							
неделя: 2							
день: среда							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Янтарная из пшена с яблоками	190	0,6	1	7,39	39,4	874,01
	Блинчики с вишней	80	3,75	5	8,74	101,2	1 330,13
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		500	6,05	7	35,13	245,6	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	1 021
	Биточек из курицы	90	19,51	6	13,4	191,6	255
	Соус томатный	30	0,18	1	1,73	16,7	1 126
	Булгур с овощами	150	1,52		7,77	2,3	1 000,05
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед		720	28,22	14	86,97	577
Итого за день		1 220	34,27	21	122,1	822,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,84	4,5	836
	Птица запеченная	90	26,75	16	1,44	259,9	1 237
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		500	34,89	21	67,81	621	
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Рыба запеченная с томатами	100	10,44	4	2,39	87,6	135,01
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Компот из яблок и ягод	200	0,04		3,68	15,3	1 802
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		700	22,93	16	65,85	498,2	
Итого за день		1 200	57,82	37	133,66	1119,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Омлет запеченный или паровой	150	15,12	14	2,85	228,9	891
	Слойка с яблоком	90	98,98	180	990,09	226,4	806,16
	Напиток апельсиновый или мандариновый	200	0,14		20,24	82,3	925
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	500	17,57	15	51,48	514,5	
Обед	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	7,63	147,5	157
	Мясо "Пикантное"	100	11,23	18	8,65	284,1	1 336,03
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед	700	30,14	37	96,91	881,3		
Итого за день	1 230	47,71	52	148,39	1395,8		
Итого за период	12 195	449,13	393	1606,77	12318,7		
Среднее значение за период	1 219,5	44,9	39,3	160,7	1231,9		

Составил _____

Утвердил _____

Согласовано
Директор МАОУ СОШ № 62
Ж В Арбанова

Утверждаю директор
ООО «Азбука питания»
Е.А. Широканова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2025-2026 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств родительской платы одноразовое питание (обед)
1-4 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд**Рацион: Меню 7-11лет обед Екатеринбург ШУ****Неделя: 1****День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	124
	Плов со свиной	220	17,71	41	53,66	562,6	1 018
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		700	24,72	48	114,97	945,7	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11лет обед Екатеринбург ШУ**Неделя: 1****День: вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	133,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Азу из курицы	90	0,82	9	6,48	110	1 387,1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		700	21,19	21	133,3	820,5	

(лист 3)

Рацион: Меню 7-11лет обед Екатеринбург ШУ**Неделя: 1****День: среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3	1 030
	Люля-кебаб	90	23	8	1,73	169	1 657,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Картофель запеченный	150	3,3	6	26,9	171,6	1 317
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		710	33,45	22	84,7	661,2	

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11лет обед Екатеринбург ШУ**Неделя: 1****День: четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп Харчо	200	1,41	4	9,8	125,7	577,07
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	18,27	5	3,31	136,7	1 296,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		700	31,18	15	100,85	720,9	

(лист 5)

Рацион: Меню 7-11лет обед Екатеринбург ШУ**Неделя: 1****День: пятница**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	1 021
	Митболы	80	11,19	10	1,86	101,1	1 436,01
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	700	21,36	23	85,65	603,2	

(лист 6)

Рацион: Меню 7-11лет обед Екатеринбург ШУ

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	133,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Свинина по-мексикански	90	10,27	25	3,66	279,3	437,12
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		700	27,77	35	116,39	911,1	

(лист 7)

Рацион: Меню 7-11лет обед Екатеринбург ШУ

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,82	5	11,08	96,7	1 175
	Курица по Сицилийски	90	16,94	6	5,93	229,8	1 024,03
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		720	27,66	19	107,58	821,4	

(лист 8)

Рацион: Меню 7-11лет обед Екатеринбург ШУ

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	1 021
	Биточек из курицы	90	19,51	6	13,4	191,6	255
	Соус томатный	30	0,18	1	1,73	16,7	1 126
	Булгур с овощами	150	1,52		7,77	2,3	1 000,05
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		720	28,22	14	86,97	577	

(лист 9)

Рацион: Меню 7-11лет обед Екатеринбург ШУ

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Рыба запеченная с томатами	100	10,44	4	2,39	87,6	135,01
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Компот из яблок и ягод	200	0,04		3,68	15,3	1 802
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		700	22,93	16	65,85	498,2	

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11лет обед Екатеринбург ШУ

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	7,63	147,5	157
	Мясо "Пикантное"	100	11,23	18	8,65	284,1	1 336,03
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		700	30,14	37	96,91	881,3	

Составил _____

Утвердил _____