

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 7

Е.М. Константинова
Е.М. Константинова



Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»

Е.А. Широканова
Е.А. Широканова



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2026-2027 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание
(завтрак и обед) 1-4 КЛАСС**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 1

День: понедельник

Режим питания: меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)			Неделя: 1		День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная с маслом	200	15,72	16,44	47,83	280,1	235,05
	Блинчики	50	1,91	2,38	4,44	151,4	1 330,2
	Джем порционный	20	0,02	0,02	3,28	13,5	1 142,03
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	15,7	64,3	971
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		500	19,25	19,75	83,75	587,5	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48	0,06	1,68	9	836
	Борщ с капустой, картофелем и	200	0,83	4,44	6,36	142,1	1 021,22
	Чикенбол со сметанно-томатным	90	12,5	11,28	19,99	150,1	1 026,06
	Макаронные изделия отварные с	150	6,34	9,33	26,42	218,5	516
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	975
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242,08
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		860	26,95	27,75	117,25	822,3	
Итого за день		1360	46,2	47,5	201	1409,8	

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи			Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
Наименование блюда			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный	170	13,5	14,73	9,35	255,1	891
	Манник	100	4,2	3,8	45,9	200	450,41
	Чай с сахаром	200	0		16	53,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	500	19,2	19,4	83,75	587,1	
Обед	Помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,33	14,4	835
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	10,8	12,3	141,6	1 015
	Печень, тушенная в сметанном соусе	90	12,35	9,18	28,5	201,5	261,16
	Пюре картофельное	150	3,26	5,04	22,03	213	995
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	760	26,82	27,57	117,12	822,5	
Итого за день	1260	46,02	46,97	200,87	1409,6		

(лист 3)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Каша гречневая с мясом по-	150	14,73	17,05	31,12	299,1	1 020,09
		Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
		Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3	976
		Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
		Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак			510	19,24	19,32	83,13	588,2	
Обед								
		Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4,43	13,18	130,3	139
		Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	2,81	25	943
		Курица в сливочно-сырном соусе	90	10,83	17,62	20,24	232	1 024,13
		Рис припущенный	150	3,6	4	27,1	220,4	512
		Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705
		Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
		Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед			710	26,87	28,83	118,55	826,6	
Итого за день			1220	46,11	48,15	201,68	1414,8	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом	200	12,1	13,98	31,79	242,6	883
	Чай с молоком	200	1,36	1,1	16	115,1	854
	Сырники	50	4,2	3,6	19,98	136,8	1 066,01
	Джем порционный	20	0,02	0,02	3,28	13,5	1 142,03
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		500	19,18	19,57	83,55	586,2	
Обед	Капуста квашеная с маслом и луком	60	0,96	3,05	5,08	52,9	1 793,03
	Рассольник ленинградский со	200	2,16	5,1	14,24	91,3	1 030,2
	Фрикадельки в томатном соусе	110	8,3	10,77	14	153,6	907,14
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	5,95	28,62	260,3	998
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242,08
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		780	26,74	27,31	117,24	822,7	
Итого за день		1280	45,92	46,88	200,79	1408,9	

(лист 5)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	5,58	4,5	13,71	118,3	810
	Курица по-мексикански	70	7,24	9,59	4,52	127,8	1 024,14
	Макаронные изделия отварные с	150	3,24	4,33	30,95	178,4	516
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	1 148
Итого за Завтрак		500	19,52	19,75	83,74	588	
Обед	Ши из свежей капусты с картофелем	200	1,32	4,99	6,03	38,5	124,17
	Плов со свининой	240	19,65	20,44	68,3	573	1 018,22
	Напиток Ягодка.	200	0,12	0,05	14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
		700	26,85	27,82	116,78	822,9	
Итого за Обед		700	26,85	27,82	116,78	822,9	
Итого за день		1200	46,37	47,57	200,52	1410,9	

(лист 6)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	4,19	3,38	10,29	88,7	810
	Каша (пшено, рис) молочная с	150	9,94	12,8	39,01	202,7	848
	Йогурт в индивидуальной упаковке в	125	2,51	2,2	4,4	158	935,04
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		535	19,25	19,38	83,41	587	
Обед	Помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,33	14,4	835
	Суп-крем из разных овощей	200	5,06	8,54	14,5	156,3	960
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	2,81	25	943
	Паста с соусом "Болоньезе"	240	13,84	15,84	42,06	362,5	907,15
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242,08
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
		770	26,86	27,1	117	822,8	
Итого за Обед		770	26,86	27,1	117	822,8	
Итого за день		1305	46,11	46,48	200,41	1409,8	

(лист 7)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Курица по-сицилийски	70	11,52	14,49	9,52	163,4	1 024,15
	Рис припущенный	120	2,88	3,2	23,64	176,3	512
	Чай с сахаром	200	0	0	16	53,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	975
Итого за Завтрак		550	19,25	19,75	83,71	587,4	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4,75	12,3	111,2	1 015
	Фиш- филе минтай	100	12,15	14,86	26,4	288,1	1 699,06
	Картофель запеченный	150	3,3	5,61	26,9	171,6	1 317
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24	101,7	928
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		710	26	27,65	117,2	822,9	
Итого за день		1260	45,25	47,4	200,91	1410,3	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Паста "АльFREдо"	205	15,11	15,71	50,21	303	907,16
	Оладьи с топингом	66	2,52	3,15	5,86	144,8	1 330,23
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	501	19,19	19,74	83,73	585,9	
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48	0,06	1,68	9	836
	Борщ с капустой, картофелем и	200	0,83	4,44	6,36	142,1	1 021,22
	Наггетсы куриные	100	14,2	10	31,31	201	14 572
	Макаронные изделия отварные с	150	6,34	10,33	26,42	218,5	516
	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,16	23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		770	27,72	27,33	117,25	820	
Итого за день		1271	46,91	47,07	200,98	1405,9	

(лист 9)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес молочная с	150	6,08	6,55	23,94	217,8	850
	Сыр (порциями)	10	3,19	4,8	13,5	36,3	97
	Запеканка из творога	100	8,37	8,5	14,82	180,3	1 559,04
	Джем порционный	20	0,02	0,02	3,28	13,5	1 142,03
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	15,7	64,3	971
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	510	19,26	20,78	83,74	590,4	
Обед	Суп Норвежский с рыбой	200	4,58	4,8	10,94	104,3	181,07
	Паприкаш из свинины	90	9,29	14,56	6,09	203,4	14 666,02
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,32	5,95	48,62	269	998
	Кисель витаминизированный	200	0,01	0	24	95	1 318
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	700	26,96	27,65	117,25	822	
Итого за день		1210	46,22	48,43	200,99	1412,4	

(лист 10)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек куриный.	90	12,24	12,5	20,11	214	1 308,17
	Соус красный основной	20	0,14	1,01	1,5	15,7	901,06
	Пюре картофельное	130	2,82	4,37	19,09	147,6	995
	Чай с сахаром	200	0	0	16	53,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Итого за Завтрак	500	19,25	19,74	83,75	587	
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48	0,06	1,68	9	836
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,32	4,99	6,03	138,5	124,17
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным	90	15,45	15,04	14,98	162	1 296,01
	Рис припущенный	150	3,6	4	29,55	220,4	512
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3	976
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	860	27,69	27,11	117,26	822,1	
Итого за день		1360	46,94	46,85	201,01	1409,1	
Итого за период		12726	462,05	473,3	2009,16	14101,5	
Среднее значение за период		1272,6	46,205	47,33	200,916	1410,15	

Составил _____ Петрова Ирина /

Утвердил _____