

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 7

И.М. Константинова

Е.М. Константинова



Утверждено директор

ООО «Азбука питания»

Е.А. Широконова



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

Меню приготавливаемых блюд

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

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	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	
Итого за день		500	19,25	19,75	83,75	587,5	

(лист 2)

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

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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	
Итого за день		500	19,2	19,4	83,75	587,1	

(лист 3)

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

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая с мясом по-Купечески	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	
Итого за день		510	19,24	19,32	83,13	588,2	

(лист 4)

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

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	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	
Итого за день		500	19,18	19,57	83,55	586,2	

(лист 5)

Рацион: Меню для детей 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	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 маслом	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	
Итого за день		500	19,52	19,75	83,74	588	

Рацион: Меню для детей 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 сыром	30	4,19	3,38	10,29	88,7	810
	Каша (пшено, рис) молочная с маслом сливочным	150	9,94	12,8	39,01	202,7	848
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	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	
Итого за день		535	19,25	19,38	83,41	587	

(лист 7)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак)			Неделя: 2			День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ 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	
Итого за день		550	19,25	19,75	83,71	587,4	

(лист 8)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак)			Неделя: 2			День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Паста "АльFREDO"	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	
Итого за день		501	19,19	19,74	83,73	585,9	

(лист 9)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак)			Неделя: 2			День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным	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	
Итого за день		510	19,26	20,78	83,74	590,4	

(лист 10)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак)			Неделя: 2			День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ 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	
Итого за день		500	19,25	19,74	83,75	587	
Итого за период		5106	192,59	197,18	836,26	5874,7	
Среднее значение за период		510,6	19,259	19,718	83,626	587,47	

Составил _____ Петрова Ирина .

Утвердил _____