

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 7

Е.М. Константинова

Е.М. Константинова



Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»

Е.А. Широканова



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

Меню приготавливаемых блюд

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

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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		860	26,95	27,75	117,25	822,3	

(лист 2)

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

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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		760	26,82	27,57	117,12	822,5	

(лист 3)

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

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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		710	26,87	28,83	118,55	826,6	

(лист 4)

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

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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		780	26,74	27,31	117,24	822,7	

(лист 5)

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

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
Итого за Обед		700	26,85	27,82	116,78	822,9	
Итого за день		700	26,85	27,82	116,78	822,9	

(лист 6)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (обед)			Неделя: 2			День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
Итого за Обед		770	26,86	27,1	117	822,8	
Итого за день		770	26,86	27,1	117	822,8	

(лист 7)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (обед)			Неделя: 2			День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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		710	26	27,65	117,2	822,9	

(лист 8)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (обед)			Неделя: 2			День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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		770	27,72	27,33	117,25	820	

(лист 9)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (обед)			Неделя: 2			День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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		700	26,96	27,65	117,25	822	

(лист 10)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (обед)			Неделя: 2			День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	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		860	27,69	27,11	117,26	822,1	
Итого за период		7620	269,46	276,12	1172,9	8226,8	
Среднее значение за период		762	26,95	27,61	117,29	822,68	

Составил _____ Петрова Ирина .

Утвердил _____