



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 для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,19	8	32,6	256	883
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	66,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	530	9,29	9	61,4	474,3	
Обед	Суп с вермишелью	200	1,94	2	13,95	80,7	1 039
	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	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	700	23,05	26	107,32	780,7	
Итого за день		1 230	32,34	35	168,72	1255	

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Московская с соусом красным основным	100	12,04	11	1,5	177,7	1 928,6
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	50	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	500	17,37	19	66,96	544,1	
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
	Биточек куриный с соусом белым	100	15,05	20	1,35	180,4	1 908,02
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Морс ягодный	200	0,12		0,85	4	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	710	32,17	30	89,96	709,3	
Итого за день		1 210	49,54	49	156,92	1253,4	

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

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	23	5,11	305,3	891
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Печенье детское	60	4,05	5	28,5	222	1 141,09
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Завтрак		515	28,04	30	64,74	699,6	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3	1 030
	Котлета Деревенская с соусом томатным	100	14,81	13	9,66	211	1 927,13
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	10	31,62	178,5	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,14		18,2	66	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		700	30,62	30	99,23	705,1	
Итого за день		1 215	58,66	60	163,97	1404,7	

(лист 4)

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

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	30	8,07	8		108,9	97
	Гуляш из мяса свинины	90	10,05	6	3,25	169,7	437,06
	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	26,02	19	68,78	635,2	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,46	5	10,55	147	1 021
	Шницель из мяса птицы с соусом красным основным	100	3,44	7	21,5	165,1	1 919,01
	Пюре картофельное	150	3,26	7	22,03	163,5	995
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	35	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	700	13,13	21	103,46	713	
Итого за день	1 200	39,15	40	172,24	1348,2		

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

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога	100	17,54	12	17,15	247	1 559,04
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	14,32	96,3	902
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	0,9	1	3,78	30	1 013
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		510	22,31	17	58,72	511,4	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	176	124
	Фрикасе из мяса птицы с соусом	100	17,33	5	3,31	162,2	1 023
	Рис припущенный с овощами	150	0,53	1	5,11	134,1	990
	Морс ягодный	200	0,12		0,85	101	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	24,31	13	42,09	711,6	
Итого за день		1 210	46,62	30	100,81	1223	

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

Неделя: 2

День: понедельник

Рацион: меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)			неделя: 2			день: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	5,1	6	31,68	205,6	235,05
	Блинчики с яблоком	80	3,75	5	8,74	161,2	1 330,17
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		510	10,41	12	68,08	504,9	
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
	Котлета Московская с соусом	100	12,12	11	1,16	173,1	1 927,6
	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		710	29,62	21	113,89	804,9	
Итого за день		1 220	40,03	33	181,97	1309,8	

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

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Деревенская с соусом красным основным	100	14,83	13	9	215,7	1 928,13
	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
	Батон	50	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	500	25,3	25	61,37	507	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	200	1,91	5	12,79	92,4	1 175
	Плов с мясом птицы	250	23,26	28	48,36	474,7	1 020
	Морс ягодный	200	0,12		0,85	4	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	30,1	35	87,51	709,4	
Итого за день		1 200	55,4	60	148,88	1216,4	

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

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным	200	8,26	9	41,51	218	850
	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 лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	510	15,6	16	87,87	510,7	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,46	5	10,55	167	1 021
	Биточек куриный с соусом томатным	100	14,89	20	1,16	175,7	1 908,02
	Булгур с овощами	150	1,52		7,77	128,3	1 000,05
	Компот из кураги	200	0,16		4,52	100,2	932
	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	22,84	27	49,51	709,5	
Итого за день		1 210	38,44	43	137,38	1220,2	

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

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Птица запеченная	90	20,98	1	1,88	161,8	1 237
	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
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	110	976
Итого за Завтрак		620	29,62	7	73,45	595,3	
Обед							
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	169,6	1 058
	Рыба запеченная в омлете	90	7,95	9	6,57	143,7	338
	Пюре картофельное	150	3,26	7	22,03	163,5	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,14		18,2	66	705
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
Итого за Обед		700	19,49	23	90,54	708,7	
Итого за день		1 320	49,11	30	163,99	1304	

(лист 10)

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

Неделя: 2

День: пятница

Рацион: меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)							
Неделя: 2							
День: пятница							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлета Полтавская с соусом красным основным	100	14,81	20	1,16	180,3	1 909,04
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Кекс творожный	60	6,21	6	44,16	259,5	450,18
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		540	26,28	33	110,53	798,3	
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	7	3,61	188,6	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	10	31,62	178,5	998
	Морс ягодный	200	0,12		0,85	100	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	29,18	24	73,83	715,4	
Итого за день		1 240	55,46	57	184,36	1513,7	

Составил _____

Утвердил _____