

Согласовано

Директор МАОУ СОШ №314

Е.Г. Белова



Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»

Е.А. Широканова



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

# **Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи       | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Хлопья кукурузные с молоком       | 240       | 8,54             | 8    | 44,3     | 274,6                   | 1 633,09    |
|                  | Каша гречневая рассыпчатая        | 150       | 9,32             | 6    | 48,62    | 284,6                   | 998         |
|                  | Чай ягодный                       | 200       | 0,1              |      | 16       | 60,2                    | 971         |
|                  | Печенье в индивидуальной упаковке | 30        | 1,12             | 5    | 15,96    | 109                     | 1 746,01    |
|                  | Хлеб ржаной                       | 30        | 2,55             | 1    | 14,55    | 77,7                    | 1 148       |
| Итого за Завтрак |                                   | 650       | 20,21            | 19   | 132,05   | 760,3                   |             |

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи       | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Бутерброд с сыром  | 30        | 4,19             | 3    | 10,29    | 88,7                    | 810         |
|                  | Голубцы Ленивые    | 90        | 6,48             | 5    | 5,42     | 182,6                   | 967         |
|                  | Пюре картофельное  | 150       | 3,26             | 5    | 22,03    | 168,8                   | 995         |
|                  | Чай с сахаром      | 200       | 0,2              |      | 6,5      | 64                      | 14 539,27   |
|                  | Хлеб пшеничный     | 30        | 3,21             | 1    | 24,99    | 85,2                    | 897         |
| Итого за Завтрак |                    | 500       | 17,34            | 14   | 69,23    | 589,3                   |             |

(лист 3)

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи       | Наименование блюда           | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                              |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Омлет запеченный или паровой | 205       | 20,66            | 23   | 6,68     | 355,6                   | 891         |
|                  | Напиток Каркаде              | 200       | 0,57             |      | 3,61     | 116                     | 1 899       |
|                  | Мандарины                    | 80        | 0,64             |      | 6        | 30,6                    | 975         |
|                  | Хлеб пшеничный               | 30        | 3,21             | 1    | 24,99    | 85,3                    | 897         |
|                  |                              |           |                  |      |          |                         |             |
| Итого за Завтрак |                              | 515       | 25,08            | 24   | 41,28    | 587,5                   |             |

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи       | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                      |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Салат из отварной свеклы с сыром     | 60        | 3,05             | 4    | 4,02     | 62,3                    | 1 157       |
|                  | Курица в сметанном соусе с куркумой  | 90        | 15,6             | 5    | 3,23     | 158,6                   | 1 296,07    |
|                  | Макаронные изделия отварные с маслом | 150       | 6,34             | 4    | 37,87    | 218,5                   | 516         |
|                  | Чай с сахаром                        | 200       | 0,2              |      | 6,5      | 64                      | 14 539,27   |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 30        | 3,21             | 1    | 24,99    | 85,2                    | 897         |
| Итого за Завтрак |                                      | 530       | 28,4             | 14   | 76,61    | 588,6                   |             |

(лист 5)

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи       | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-----------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                               |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике | 125       | 2,51             | 2    | 4,4      | 147                     | 935,04      |
|                  | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным    | 180       | 7,78             | 8    | 39,53    | 272                     | 302         |
|                  | Чай ягодный                                   | 200       | 0,1              |      | 16       | 84                      | 971         |
|                  | Хлеб пшеничный                                | 30        | 3,21             | 1    | 24,99    | 85,2                    | 897         |
|                  |                                               |           |                  |      |          |                         |             |
| Итого за Завтрак |                                               | 535       | 13,6             | 11   | 84,92    | 588,2                   |             |

(лист 6)

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи       | Наименование блюда                         | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                            |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 200       | 9,32             | 8    | 44,57    | 289,6                   | 845         |
|                  | Сырники                                    | 50        | 3,5              | 3    | 7,62     | 75,3                    | 1 066,01    |
|                  | Молоко сгущенное                           | 20        | 1,58             | 2    | 9,55     | 64,2                    | 902         |
|                  | Напиток Облепиховый                        | 200       | 0,22             |      | 26,73    | 110,1                   | 930,13      |
|                  | Хлеб пшеничный                             | 30        | 3,21             | 1    | 24,99    | 85,2                    | 897         |
| Итого за Завтрак |                                            | 500       | 17,83            | 14   | 113,46   | 624,4                   |             |

(лист 7)

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи       | Наименование блюда        | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                           |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Кукуруза консервированная | 60        | 1,23             | 2    | 6,48     | 53,4                    | 812         |
|                  | Паприкаш из свинины       | 90        | 9,29             | 17   | 3,23     | 203,4                   | 14 666      |
|                  | Рис припущенный           | 150       | 3,6              | 6    | 37,05    | 220,4                   | 512         |
|                  | Чай ягодный               | 200       | 0,1              |      | 16       | 60,2                    | 971         |
|                  | Хлеб пшеничный            | 30        | 3,21             | 1    | 24,99    | 85,2                    | 897         |
| Итого за Завтрак |                           | 530       | 17,43            | 26   | 87,75    | 622,6                   |             |

(лист 8)

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи       | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-----------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                               |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Каша рисовая молочная с маслом сливочным      | 180       | 5,06             | 5    | 28,52    | 176,1                   | 235,05      |
|                  | Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике | 125       | 2,51             | 2    | 4,4      | 147                     | 935,04      |
|                  | Горячий шоколад Хрутка                        | 200       | 2,87             | 4    | 23,08    | 190                     | 921         |
|                  | Хлеб пшеничный                                | 30        | 3,21             | 1    | 24,99    | 85,2                    | 897         |
| Итого за Завтрак |                                               | 535       | 13,65            | 12   | 80,99    | 598,3                   |             |

(лист 9)

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи       | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Котлета Пожарская  | 90        | 12,9             | 10   |          | 173,5                   | 1 027,23    |
|                  | Пюре картофельное  | 150       | 3,26             | 5    | 22,03    | 168                     | 995         |
|                  | Чай с сахаром      | 200       | 0,2              |      | 6,5      | 26,8                    | 14 539,27   |
|                  | Маффин ванильный   | 60        | 8,22             | 6    | 9,54     | 154,5                   | 806,13      |
|                  | Хлеб ржаной        | 25        | 2,13             | 1    | 12,13    | 64,8                    | 1 148       |
| Итого за Завтрак |                    | 525       | 26,71            | 22   | 50,2     | 587,6                   |             |

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи                 | Наименование блюда           | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                            |                              |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                    | Омлет запеченный или паровой | 200       | 20,16            | 23   | 6,52     | 305,3                   | 891         |
|                            | Оладьи с топпингом           | 75        | 2,86             | 4    | 6,66     | 112,6                   | 1 330,23    |
|                            | Чай с лимоном                | 200       | 0,06             |      | 15,16    | 79,9                    | 686         |
|                            | Хлеб пшеничный               | 30        | 3,21             | 1    | 24,99    | 85,2                    | 897         |
| Итого за Завтрак           |                              | 505       | 26,29            | 28   | 53,33    | 583                     |             |
| Итого за период            |                              | 5325      | 565,75           | 486  | 2261,27  | 15155,3                 |             |
| Среднее значение за период |                              | 532,5     | 56,6             | 48,6 | 226,1    | 1515,5                  |             |

Составил \_\_\_\_\_ Петрова Ирина /

Утвердил \_\_\_\_\_