



Согласовано

Директор МАОУ СОШ с УИОП № 53

М.А. Власова



Утверждаю директор

ООО «Азбука Питания»

Е.А. Широканова

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

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 7-11лет (ГПД) ЕКБ 143,25р ШУ 53 р Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп с вермишелью	200	1,94	2	13,95	80,7	1 039
	Плов со свининой	220	17,71	41	53,66	562,6	1 018
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	68	26	388	2072	1 148
Итого за Обед		660	90,14	70	490,67	2873,8	
Итого за день		660	90,14	70	490,67	2873,8	

Рацион: Меню 7-11лет (ГПД) ЕКБ 143,25р ШУ 53 р Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	26,35	180,4	1 908,02
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	6	37,87	218,5	516
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	68	26	388	2072	1 148
Итого за Обед		700	250,25	218	490	4562,1	
Итого за день		700	250,25	218	490	4562,1	

Рацион: Меню 7-11лет (ГПД) ЕКБ 143,25р ШУ 53 р

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3	1 030
	Котлета Деревенская с соусом томатным	100	14,81	13	24,66	211	1 927,13
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	30	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	68	26	388	2072	1 148
	Итого за Обед	700	97,11	51	498,84	2864,3	
Итого за день		700	97,11	51	498,84	2864,3	

Рацион: Меню 7-11лет (ГПД) ЕКБ 143,25р ШУ 53 р

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	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	5	22,03	147	995
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	30	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	68	26	388	2072	1 148
	Итого за Обед	700	108,26	44	477,04	2640,2	
Итого за день		700	108,26	44	477,04	2640,2	

Рацион: Меню 7-11лет (ГПД) ЕКБ 143,25р ШУ 53 р

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	124
	Фрикасе из мяса птицы с соусом	90	15,6	5	2,98	119	1 023
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	8	34,05	225,9	990
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	68	26	388	2072	1 148
Итого за Обед		680	91,04	45	470,74	2694	
Итого за день		680	91,04	45	470,74	2694	

Рацион: Меню 7-11лет (ГПД) ЕКБ 143,25р ШУ 53 р

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 томатным	100	12,12	11	1,16	173,1	1 927,6
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	6	37,87	218,5	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	68	26	388	2072	1 148
Итого за Обед		700	94,95	48	497,43	2795,4	
Итого за день		700	94,95	48	497,43	2795,4	

Рацион: Меню 7-11лет (ГПД) ЕКБ 143,25р ШУ 53 р

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник домашний со сметаной	200	1,82	5	11,08	96,7	1 175
	Плов с мясом птицы	220	13,84	13	42,61	340,4	1 020
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	68	26	388	2072	1 148
Итого за Обед		660	86,04	45	480,09	2680,2	
Итого за день		660	86,04	45	480,09	2680,2	

Рацион: Меню 7-11лет (ГПД) ЕКБ 143,25р ШУ 53 р

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	1 021
	Биточек куриный с соусом томатным	100	14,89	20	68,16	175,7	1 908,02
	Булгур с овощами	150	101,61	20	518,11	154	1 000,05
	Компот из кураги	200	0,16		4,52	20,2	932
	Хлеб пшеничный	30	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	68	26	388	2072	1 148
Итого за Обед		700	340,95	233	933,43	4330,2	
Итого за день		700	340,95	233	933,43	4330,2	

Рацион: Меню 7-11лет (ГПД) ЕКБ 143,25р ШУ 53 р Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,03	5	13,82	109,3	1 058
	Рыба запеченная в омлете	90	7,95	9	6,57	143,7	338
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	68	26	388	2072	1 148
Итого за Обед		680	84,06	46	468,74	2657,4	
Итого за день		680	84,06	46	468,74	2657,4	

Рацион: Меню 7-11лет (ГПД) ЕКБ 143,25р ШУ 53 р Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	236,3	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	68	26	388	2072	1 148
Итого за Обед		690	95,25	66	490,87	2874	
Итого за день		690	95,25	66	490,87	2874	

Итого за период	6 890	1338,05	866	5297,85	30971,6	
Среднее значение за период	689	133,8	86,6	529,8	3097,2	

Составил _____

Утвердил _____

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139460052

Владелец Власова Марина Алексеевна

Действителен с 05.03.2025 по 05.03.2026