



## 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 7-11лет (Комплекс) ЕКБ ШУ 53 Нед		Комплекс) ЕКБ ШУ 53 Неделя: 1 День					: понедельник		
Помом пини	THE POST AND	tequak	Пи	щевые веще	ства	Энерге-	Nº		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры		
Завтрак	8,85 8.8 8.8		3.8	200		72000	0.0 0.000		
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	8	31,79	242,6	883		
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976		
	Чай с сахаром	200	0,2	209	6,5	26,8	14 539,27		
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693		
Итого за Зав	трак	530	9,29	9	60,59	420,9	(St. Paryer St.)		
Обед	20 24 1 11 12 2 1 2 2 2	8	878	0005	Con Property	ate deligned to the	Lennine III		
	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813		
	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	605	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 Обе	A 23.10 1 21.85.7	700	25,17	49	119,7	912,4			
Итого за ден	b (36,87 ) (8,36)	1 230	34,46	58	180,29	1333,3	- Albert		

Рацион: Мен	ю 7-11лет (Комплекс) ЕКБ ШУ 53	Неделя: 1		anegos-	День:	вторник	(лист
Помога пини	-000 9ee G	Pag 6 Trans	Пи	щевые веще	ства	Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак							
	Котлета Московская с соусом красным основным	100	12,04	11	21,5	186,7	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 Зав	трак	500	17,37	19	77,31	544,1	S. MOTEST
Обед	1 3.853 AV.10		28,03	002			actrevalue?
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,84	4,5	836
	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	4	37,87	218,5	516
	Морс ягодный	200	0,24	086	27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	35	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обе	А	750	34,5	29	117,65	851,2	St. Burget
Итого за дені	b	1 250	51,87	48	194,96	1395,3	Lahr)

Рацион: Мен	ацион: Меню 7-11лет (Комплекс) ЕКБ ШУ 53 Неделя: 1		День: среда					
D		Dec 65,000	Пи	щевые веще	ства	Энерге-	Nº	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептурь	
Завтрак								
	Омлет запеченный или паровой	190	19,15	17	3,61	290	891	
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27	
	Печенье детское	60	4,5	6	34	244,2	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 Зав	грак	505	27,48	25	68,74	706,5		
Обед						-		
	Маринад овощной	30	0,29	2	2,48	38,4	817	
	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	35	2,68	1	13,38	71	897	
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148	
Итого за Обе	Д	740	32,07	28	128,13	912,2		
Итого за дені	b	1 245	59,55	53	196,87	1618,7		

Рацион: Меню 7-11лет (Комплекс) ЕКБ ШУ 53		Неделя:	1	четверг	этверг		
			Пи	щевые веще	ства	Энерге-	NΩ
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак					-		
	Сыр (порциями)	30	8,07	8		108,9	97
	Гуляш из мяса свинины	90	10,06	25	3,25	212,7	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
0.0	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Зав	трак	500	26,03	38	68,78	678,2	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	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	35	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обе	Д	740	14,12	19	105,8	661,7	
Итого за дені	b	1 240	40.15	57	174.58	1339.9	

	ю 7-11лет (Комплекс) ЕКБ ШУ 53	Неделя: 1				пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	щевые веще	Энерге-	Nº	
приом пищи	Паименование олюда	Вос олюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептурь
Завтрак	The second secon						
	Запеканка из творога	100	8,37	8	13,82	130,3	1 559,04
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	14,32	96,3	902
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,93	6	15,17	150,2	1 013
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Зав	трак	510	18,17	18	66,78	514,9	
Обед	An and an analysis of the second						
	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	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	25	2,68	1	13,38	71	897
101 100	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обе	А	720	26,04	20	101,68	740,6	
Итого за ден	b	1 230	44,21	38	168,46	1255,5	
Рацион: Мен	ю 7-11лет (Комплекс) ЕКБ ШУ 53	Неделя: 2	remaid		День:	понедельник	,
				щевые веще		Энерге-	(лист
<b>Рацион: Мен</b> Прием пищи	ю 7-11лет (Комплекс) ЕКБ ШУ 53 Наименование блюда	Неделя: 2 Вес блюда		щевые веще			,
Прием пищи	Наименование блюда		Пи		ства	Энерге- тическая	Nº
Прием пищи			Пи		ства	Энерге- тическая	Nº
Прием пищи	Наименование блюда Каша рисовая молочная жидкая с	Вес блюда — 200 80	Пи Белки	Жиры	Углеводы	Энерге- тическая ценность	№ рецептурь
Прием пищи	Наименование блюда  Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	Вес блюда —	Пи Белки 5,1	Жиры	Углеводы 31,68	Энерге- тическая ценность 225,6	№ рецептурь 235,05
Прием пищи	Наименование блюда  Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным  Блинчики с яблоком	Вес блюда — 200 80	Пи Белки 5,1 4,89	Жиры 6 5	Углеводы 31,68 8,74	Энергетическая ценность 225,6	№ рецептурь 235,05
Прием пищи Завтрак Итого за Зав	Наименование блюда  Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным Блинчики с яблоком Чай с лимоном Батон	Вес блюда — 200 80 200	Пи Белки 5,1 4,89 0,06	Жиры 6 5	Углеводы 31,68 8,74 15,16	Энергетическая ценность  225,6  111,2 59,9	№ рецептурь 235,05 1 330,17 686
Прием пищи Завтрак Итого за Зав	Наименование блюда  Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным  Блинчики с яблоком  Чай с лимоном  Батон  трак	Вес блюда — 200 80 200 30 510	Пи Белки 5,1 4,89 0,06 1,5	Жиры 6 5	Углеводы  31,68  8,74  15,16  12,5	Энерге- тическая ценность  225,6  111,2 59,9 78,2	№ рецептурь 235,05 1 330,17 686
Прием пищи Завтрак Итого за Зав	Наименование блюда  Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным  Блинчики с яблоком  Чай с лимоном  Батон  трак  Огурцы свежие порционно	Вес блюда — 200 80 200 30 510 30	Белки  5,1  4,89  0,06  1,5  11,55  0,24	Жиры  6  5  1 12	Углеводы  31,68  8,74  15,16  12,5  68,08  0,84	Энергетическая ценность  225,6  111,2 59,9 78,2 474,9  4,5	№ рецептурь 235,05 1 330,17 686 693
Прием пищи Завтрак Итого за Зав	Наименование блюда  Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным Блинчики с яблоком Чай с лимоном Батон трак  Огурцы свежие порционно Суп картофельный с бобовыми	Вес блюда — 200 80 200 30 510 30 200	Белки  5,1  4,89 0,06 1,5 11,55  0,24 4,7	Жиры 6 5	Углеводы  31,68  8,74  15,16  12,5  68,08  0,84  17,18	Энергетическая ценность  225,6  111,2 59,9 78,2 474,9  4,5 133,3	№ рецептурь 235,05 1 330,17 686 693 836 139
Прием пищи Завтрак Итого за Зав	Наименование блюда  Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным Блинчики с яблоком Чай с лимоном Батон трак  Огурцы свежие порционно Суп картофельный с бобовыми Гренки из пшеничного хлеба	Вес блюда — 200 80 200 30 510 30 200 10	Белки  5,1  4,89  0,06  1,5  11,55  0,24  4,7  1,3	Жиры 6 5 1 12	Углеводы  31,68  8,74  15,16  12,5  68,08  0,84  17,18  7,81	Энергетическая ценность  225,6  111,2 59,9 78,2 474,9  4,5 133,3 40	№ рецептурь 235,05 1 330,17 686 693 836 139 943
Прием пищи Завтрак Итого за Зав	Наименование блюда  Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным Блинчики с яблоком Чай с лимоном Батон трак  Огурцы свежие порционно Суп картофельный с бобовыми	Вес блюда — 200 80 200 30 510 30 200	Белки  5,1  4,89 0,06 1,5 11,55  0,24 4,7	Жиры  6  5  1 12	Углеводы  31,68  8,74  15,16  12,5  68,08  0,84  17,18	Энергетическая ценность  225,6  111,2 59,9 78,2 474,9  4,5 133,3	№ рецептурь 235,05 1 330,17 686 693 836 139
Прием пищи Завтрак Итого за Зав	Наименование блюда  Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным Блинчики с яблоком Чай с лимоном Батон трак  Огурцы свежие порционно Суп картофельный с бобовыми Гренки из пшеничного хлеба Котлета Московская с соусом	Вес блюда — 200 80 200 30 510 30 200 10	Белки  5,1  4,89  0,06  1,5  11,55  0,24  4,7  1,3	Жиры 6 5 1 12	Углеводы  31,68  8,74  15,16  12,5  68,08  0,84  17,18  7,81	Энергетическая ценность  225,6  111,2 59,9 78,2 474,9  4,5 133,3 40	№ рецептурь 235,05 1 330,17 686 693 836 139 943
Прием пищи Завтрак Итого за Зав	Наименование блюда  Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным Блинчики с яблоком Чай с лимоном Батон трак  Огурцы свежие порционно Суп картофельный с бобовыми Гренки из пшеничного хлеба Котлета Московская с соусом томатным Макаронные изделия отварные с	Вес блюда — 200 80 200 30 510 30 200 10 100	Белки  5,1  4,89 0,06 1,5 11,55  0,24 4,7 1,3 12,12	Жиры  6  5  1 12  4  11	Углеводы  31,68  8,74  15,16  12,5  68,08  0,84  17,18  7,81  1,16	Энергетическая ценность  225,6  111,2 59,9 78,2 474,9  4,5 133,3 40 173,1	№ рецептурь 235,05 1 330,17 686 693 836 139 943 1 927,6
Прием пищи Завтрак Итого за Зав	Наименование блюда  Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным Блинчики с яблоком Чай с лимоном Батон трак  Огурцы свежие порционно Суп картофельный с бобовыми Гренки из пшеничного хлеба Котлета Московская с соусом томатным Макаронные изделия отварные с маслом	Вес блюда — 200 80 200 30 510 30 200 10 100 150	Белки  5,1  4,89 0,06 1,5 11,55  0,24 4,7 1,3 12,12  6,34	Жиры  6  5  1 12  4  11	Углеводы  31,68  8,74  15,16  12,5  68,08  0,84  17,18  7,81  1,16  37,87	Энергетическая ценность  225,6  111,2 59,9 78,2 474,9  4,5 133,3 40 173,1	№ рецептурь 235,05 1 330,17 686 693 836 139 943 1 927,6 516
Прием пищи Завтрак Итого за Зав	Наименование блюда  Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным Блинчики с яблоком Чай с лимоном Батон трак  Огурцы свежие порционно Суп картофельный с бобовыми Гренки из пшеничного хлеба Котлета Московская с соусом томатным Макаронные изделия отварные с маслом Компот из смеси сухофруктов	Вес блюда — 200 80 200 30 510 30 200 10 100 150 200	Белки  5,1  4,89  0,06  1,5  11,55  0,24  4,7  1,3  12,12  6,34  0,35	Жиры  6  5  1 12  4  11 4	Углеводы  31,68  8,74  15,16  12,5  68,08  0,84  17,18  7,81  1,16  37,87  24,36	Энергетическая ценность  225,6  111,2 59,9 78,2 474,9  4,5 133,3 40 173,1  218,5	№ рецептурь  235,05  1 330,17  686  693  836  139  943  1 927,6  516  928
-	Наименование блюда  Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным Блинчики с яблоком Чай с лимоном Батон трак  Огурцы свежие порционно Суп картофельный с бобовыми Гренки из пшеничного хлеба Котлета Московская с соусом томатным Макаронные изделия отварные с маслом Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Вес блюда — 200 80 200 30 510 30 200 10 100 150 200 35	Белки  5,1  4,89  0,06  1,5  11,55  0,24  4,7  1,3  12,12  6,34  0,35  2,68	Жиры  6  5  1 12  4  11  4	Углеводы  31,68  8,74  15,16  12,5  68,08  0,84  17,18  7,81  1,16  37,87  24,36  13,38	Энергетическая ценность  225,6  111,2 59,9 78,2 474,9  4,5 133,3 40 173,1  218,5  101,7 71	№ рецептурь  235,05  1 330,17 686 693  836 139 943 1 927,6 516 928 897

Рацион: Меню 7-11лет (Комплекс) ЕКБ ШУ 53		Неделя: 2	вторник				
	-e-spend ser	ties amend	Пи	щевые веще	ства	Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептурь
Завтрак			Contract to Colonia Co.	and the same of the first		Contract of the second	
	Котлета Деревенская с соусом красным основным	100	14,83	13	31	261,7	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 Завт	грак	500	25,92	21	78,37	613,1	
Обед		and the second				Charles of Spanish Spanish Spanish	
	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	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
100000	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обе	4	700	21,04	20	111,03	726,8	
Итого за день		1 200	46,96	41	189,4	1339,9	

Рацион: Мен	ю 7-11лет (Комплекс) ЕКБ ШУ 53	Неделя: 2	2	День: среда				
Панан анти	1,339		Пи	щевые веще	ства	Энерге-	Nº	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры	
Завтрак	460ga990 - 6,8109	DUING PROSPERING	7.					
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	190	6,39	8	27,35	210,3	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	1000	15,16	59,9	686	
-	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693	
Итого за Зав	трак	500	13,73	15	73,71	503		
Обед								
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811	
	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	15,24	3	77,72	23,1	1 000,05	
	Компот из кураги	200	0,16		4,52	20,2	932	
	Хлеб пшеничный	35	2,68	1	13,38	71	897	
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148	
Итого за Обе	4	740	39,52	29	121,8	495,9		
Итого за дені		1 240	53,25	44	195,51	998.9		

Рацион: Мен	ю 7-11лет (Комплекс) ЕКБ ШУ 53	Неделя:	2		День:	четверг	(лист
Поменя виши	3		Пи	щевые веще	ства	Энерге-	Nº
Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры	
Завтрак					•		
	Птица запеченная	90	26,75	16	1,44	259,9	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 Завт		620	35,39	22	73,01	693,4	
Обед		•					
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,84	4,5	836
	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	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
Итого за Обе	д	730	19,92	21	101,48	699	
Итого за дені	5	1 350	55,31	43	174,49	1392,4	
Рацион: Мені	о 7-11лет (Комплекс) ЕКБ ШУ 53	Неделя:	2		День:	пятница	(лист 1
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	щевые вещес	ства	Энерге-	Nº
прием пищи	паименование олюда	вес олюда г	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак							

	to 1 113101 (Rominstone) ERE ES 00	подоли. 2	день: пятница				
Приста пини	Наименование блюда	Pag Sayana	Пи	щевые веще	Энерге-	Nº	
Прием пищи		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак							
	Котлета Полтавская с соусом	100	14,81	20	1,16	180,3	1 909,04
	красным основным						
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Кекс творожный	60	6,21	6	24,16	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 Завт	грак	550	26,28	33	90,53	798,3	
Обед							
	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	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	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обе,	д	730	30,25	41	121,81	920,6	
Итого за дені		1 280	56,53	74	212,34	1718,9	
<b>Итого за пер</b> и		12 525	483,7	489	1880,06	13677,1	
Среднее знач	ение за период	1 252,5	48,4	48,9	188	1367,7	

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