

Согласовано

Директор МАОУ СОШ с УИОП № 53

М.А. Власова



Утверждаю директор
ООО «Азбука Питания»
Е.А. Широконова



**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

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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		6,5	26,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	530	9,29	9	60,59	420,9	
Обед	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		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	25,17	49	119,7	912,4	
Итого за день		1 230	34,46	58	180,29	1333,3	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11лет (Комплекс) ЕКБ ШУ 53

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	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 Завтрак	500	17,37	19	77,31	544,1	
Обед	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		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 Обед	750	34,5	29	117,65	851,2	
Итого за день		1 250	51,87	48	194,96	1395,3	

Рацион: Меню 7-11лет (Комплекс) ЕКБ ШУ 53

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 Завтрак		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 Обед		740	32,07	28	128,13	912,2
Итого за день		1 245	59,55	53	196,87	1618,7	

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11лет (Комплекс) ЕКБ ШУ 53

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	10,06	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
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		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 Обед		740	14,12	19	105,8	661,7
Итого за день		1 240	40,15	57	174,58	1339,9	

Рацион: Меню 7-11лет (Комплекс) ЕКБ ШУ 53

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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 Завтрак		510	18,17	18	66,78	514,9	
Обед							
	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
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед		720	26,04	20	101,68	740,6
Итого за день		1 230	44,21	38	168,46	1255,5	

(лист 6)

Рацион: Меню 7-11лет (Комплекс) ЕКБ ШУ 53

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,1	6	31,68	225,6	235,05
	Блинчики с яблоком	80	4,89	5	8,74	111,2	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	11,55	12	68,08	474,9	
Обед	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
	Котлета Московская с соусом томатным	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	35	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	750	29,86	21	125,08	809,4	
Итого за день	1 260	41,41	33	193,16	1284,3		

Рацион: Меню 7-11лет (Комплекс) ЕКБ ШУ 53

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	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 Завтрак	500	25,92	21	78,37	613,1	
Обед	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
	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	21,04	20	111,03	726,8	
Итого за день		1 200	46,96	41	189,4	1339,9	

(лист 8)

Рацион: Меню 7-11лет (Комплекс) ЕКБ ШУ 53

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	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 Обед	740	39,52	29	121,8	495,9	
Итого за день		1 240	53,25	44	195,51	998,9	

Рацион: Меню 7-11лет (Комплекс) ЕКБ ШУ 53

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 Завтрак		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 Обед		730	19,92	21	101,48	699	
Итого за день		1 350	55,31	43	174,49	1392,4	

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11лет (Комплекс) ЕКБ ШУ 53

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	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 Завтрак		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 Обед		730	30,25	41	121,81	920,6	
Итого за день		1 280	56,53	74	212,34	1718,9	
Итого за период		12 525	483,7	489	1880,06	13677,1	
Среднее значение 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