



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

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 7-11 лет Обед

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи           | Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества |           |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|---|------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------|-------------|
|                      |   |            | Белки            | Жиры      | Углеводы      |                         |             |
| Обед                 | Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный | 60         | 0,77             | 1         | 18,01         | 86,7                    | 45          |
|                      | Суп-лапша на курином бульоне                                    | 200        | 4,38             | 5         | 12,24         | 110                     | 1 015       |
|                      | Гуляш из мяса свинины   | 90         | 10,06            | 25        | 3,25          | 212,7                   | 437,06      |
|                      | Рис припущенный   | 150        | 3,6              | 6         | 37,05         | 220,4                   | 512         |
|                      | Лимонад апельсиновый  | 200        | 0,26             |           | 25,08         | 103,3                   | 14 539,89   |
|                      | Хлеб пшеничный  | 25         | 2,68             | 1         | 20,83         | 71                      | 897         |
|                      | Хлеб ржаной   | 25         | 2,13             | 1         | 12,13         | 64,8                    | 1 148       |
| <b>Итого за Обед</b> |   | <b>750</b> | <b>23,88</b>     | <b>39</b> | <b>128,59</b> | <b>868,9</b>            |             |

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11 лет Обед

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда         | Вес блюда | Пищевые вещества |              |           | Энергетическая ценность | № рецептуры  |
|------------|----------------------------|-----------|------------------|--------------|-----------|-------------------------|--------------|
|            |                            |           | Белки            | Жиры         | Углеводы  |                         |              |
| Обед       | Суп-крем из разных овощей  | 200       | 5,06             | 9            | 14,5      | 156,3                   | 960          |
|            | Гренки из пшеничного хлеба | 10        | 1,3              |              | 7,81      | 40                      | 943          |
|            | Паста сливочная с индейкой | 200       | 17,7             | 26           | 32,3      | 403,6                   | 1 633,11     |
|            | Морс ягодный               | 200       | 0,24             |              | 27,7      | 114,3                   | 1 242        |
|            | Яблоки свежие              | 130       | 0,52             | 1            | 12,74     | 95,3                    | 976          |
|            | Хлеб пшеничный             | 25        | 2,68             | 1            | 20,83     | 71                      | 897          |
|            | Хлеб ржаной                | 25        | 2,13             | 1            | 12,13     | 64,8                    | 1 148        |
|            | <b>Итого за Обед</b>       |           | <b>790</b>       | <b>29,63</b> | <b>38</b> | <b>128,01</b>           | <b>945,3</b> |

(лист 3)

Рацион: Меню 7-11 лет Обед

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда                     | Вес блюда | Пищевые вещества |              |           | Энергетическая ценность | № рецептуры  |
|------------|--|-----------|------------------|--------------|-----------|-------------------------|--------------|
|            |  |           | Белки            | Жиры         | Углеводы  |                         |              |
| Обед       | Кукуруза консервированная              | 60        | 1,23             | 2            | 6,48      | 53,4                    | 812          |
|            | Борщ с капустой, картофелем и сметаной | 200       | 1,52             | 5            | 10,94     | 99,5                    | 1 021        |
|            | Котлета куриная Сливочная с соусом     | 90        | 19,54            | 5            | 13,6      | 210,6                   | 1 150        |
|            | Орзотто с овощами                      | 150       | 3,31             | 8            | 22,96     | 198,6                   | 911,02       |
|            | Напиток из плодов шиповника            | 200       | 0,68             |              | 27,62     | 128,6                   | 705          |
|            | Хлеб пшеничный                         | 25        | 2,68             | 1            | 20,83     | 71                      | 897          |
|            | Хлеб ржаной                            | 25        | 2,13             | 1            | 12,13     | 64,8                    | 1 148        |
|            | <b>Итого за Обед</b>                   |           | <b>750</b>       | <b>31,09</b> | <b>22</b> | <b>114,56</b>           | <b>826,5</b> |

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11 лет Обед

Неделя: 1

День: четверг

| 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        |
|            | Фиш- филе минтай                     | 100       | 18,3             | 27           | 9,04      | 348,9                   | 1 699,06     |
|            | Картофель по-деревенски              | 150       | 3,78             | 11           | 30,37     | 238                     | 927,09       |
|            | Компот из яблок и ягод               | 200       | 0,04             |              | 3,68      | 15,3                    | 1 802        |
|            | Хлеб пшеничный                       | 25        | 2,68             | 1            | 20,83     | 71                      | 897          |
|            | Хлеб ржаной                          | 25        | 2,13             | 1            | 12,13     | 64,8                    | 1 148        |
|            | <b>Итого за Обед</b>                 |           | <b>700</b>       | <b>29,09</b> | <b>45</b> | <b>90,29</b>            | <b>849,3</b> |

Рацион: Меню 7-11 лет Обед

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         |
|               | Люля-кебаб по-школьному                       | 90        | 23               | 8    | 1,73     | 210,9                   | 1 657,01    |
|               | Рис припущенный с овощами                     | 150       | 3,54             | 8    | 34,05    | 225,9                   | 990         |
|               | Кисель  | 200       | 0,01             |      | 7,6      | 130                     | 1 318       |
|               | Хлеб пшеничный                                | 30        | 3,21             | 1    | 24,99    | 85,2                    | 897         |
|               | Хлеб ржаной                                   | 30        | 2,55             | 1    | 14,55    | 77,7                    | 1 148       |
| Итого за Обед |   | 700       | 33,83            | 23   | 90,23    | 835,7                   |             |

Рацион: Меню 7-11 лет Обед

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

| 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       |
|            | Плов со свининой                  | 220       | 17,71            | 41    | 53,66    | 562,6                   | 1 018       |
|            | Компот из свежих яблок и апельсин | 200       | 0,16             |       | 23,88    | 99,1                    | 912,01      |
|            | Яблоки свежие                     | 120       | 0,48             |       | 11,76    | 88                      | 976         |
|            | Хлеб пшеничный                    | 25        | 2,68             | 1     | 20,83    | 71                      | 897         |
|            | Хлеб ржаной                       | 25        | 2,13             | 1     | 12,13    | 64,8                    | 1 148       |
|            | Итого за Обед                     |           | 790              | 27,54 | 48       | 134,5                   | 995,5       |

Рацион: Меню 7-11 лет Обед

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

| Прием пищи | Наименование блюда   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|            |  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Обед       | Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным | 60        | 1,05             | 3     | 5,95     | 56,2                    | 818         |
|            | Суп "Кубанский"  | 200       | 10,96            | 2     | 24,2     | 159,8                   | 14 613,14   |
|            | Жаркое по-домашнему с мясом птицы                              | 200       | 26,52            | 10    | 29,12    | 372                     | 1 026       |
|            | Компот из свежих яблок   | 200       | 0,11             |       | 23,88    | 99,1                    | 912         |
|            | Хлеб пшеничный   | 25        | 2,68             | 1     | 20,83    | 71                      | 897         |
|            | Хлеб ржаной  | 25        | 2,13             | 1     | 12,13    | 64,8                    | 1 148       |
|            | Итого за Обед  |           | 710              | 43,45 | 17       | 116,11                  | 822,9       |

Рацион: Меню 7-11 лет Обед

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

| Прием пищи    | Наименование блюда                      | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|               |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Обед          | Щи "Новгородские" со сметаной           | 200       | 1,52             | 5    | 7,31     | 106                     | 124,15      |
|               | Тефтели мясные с рисом и соусом красным | 100       | 2,09             | 9    | 12,73    | 139,6                   | 907,03      |
|               | Каша гречневая рассыпчатая              | 150       | 9,32             | 6    | 48,62    | 284,6                   | 998         |
|               | Напиток из плодов шиповника             | 200       | 0,68             |      | 27,62    | 128,6                   | 705         |
|               | Желе ягодное                            | 200       | 54,12            |      | 11       | 152                     | 1 489,02    |
|               | Хлеб пшеничный                          | 30        | 3,21             | 1    | 24,99    | 85,2                    | 897         |
|               | Хлеб ржаной                             | 30        | 2,55             | 1    | 14,55    | 77,7                    | 1 148       |
| Итого за Обед |   | 910       | 73,49            | 22   | 461,6    | 973,7                   |             |

Рацион: Меню 7-11 лет Обед

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

| Прием пищи    | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|-----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Обед          | Суп овощной Минестроне            | 200       | 1,53             | 3    | 8,94     | 72,3                    | 1 165,06    |
|               | Биточек куриный с соусом          | 90        | 15,07            | 17   | 7,2      | 254                     | 1 308,17    |
|               | Фузилли отварные с зеленым соусом | 150       | 6,34             | 4    | 37,87    | 218,5                   | 516,06      |
|               | Кисель                            | 200       | 0,01             |      | 7,6      | 115                     | 1 318       |
|               | Хлеб пшеничный                    | 30        | 3,21             | 1    | 24,99    | 85,2                    | 897         |
|               | Хлеб ржаной                       | 30        | 2,55             | 1    | 14,55    | 77,7                    | 1 148       |
| Итого за Обед |                                   | 700       | 28,71            | 26   | 101,15   | 822,7                   |             |

Рацион: Меню 7-11 лет Обед

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

| Прием пищи                 | Наименование блюда           | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                            |                              |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Обед                       | Суп картофельный с чечевицей | 200       | 4,7              | 4    | 17,14    | 125                     | 139,19      |
|                            | Рыба, запеченная с сыром     | 100       | 24,54            | 11   |          | 216,9                   | 1 229,1     |
|                            | Пюре картофельное            | 150       | 3,26             | 5    | 22,03    | 197                     | 995         |
|                            | Морс ягодный                 | 200       | 0,24             |      | 27,7     | 125,3                   | 1 242       |
|                            | Хлеб пшеничный               | 30        | 3,21             | 1    | 24,99    | 85,2                    | 897         |
|                            | Хлеб ржаной                  | 30        | 2,55             | 1    | 14,55    | 77,7                    | 1 148       |
| Итого за Обед              |                              | 710       | 38,5             | 22   | 106,41   | 827,1                   |             |
| Итого за период            |                              | 7510      | 359,21           | 302  | 1471,45  | 8767,6                  |             |
| Среднее значение за период |                              | 751       | 35,921           | 30,2 | 147,145  | 876,76                  |             |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139460052

Владелец Власова Марина Алексеевна

Действителен с 05.03.2025 по 05.03.2026