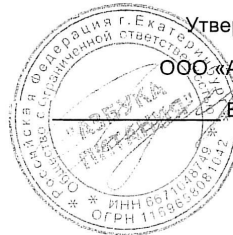




Согласовано
Директор МБОУ СОШ №300
С.Н. Сомов



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

Менюготавливаемых блюд

Рацион: Меню 7-11лет завтрак Екатеринбург ШУ

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	8	31,79	242,6	883
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	147	935,04
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		555	11,26	11	63,85	527,7	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11лет завтрак Екатеринбург ШУ

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,84	4,5	836
	Котлета из мяса кур Удачная	90	13,13	7	10,03	139,8	5 859,01
	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
	Итого за Завтрак	500	21,41	12	67,74	467,8	

(лист 3)

Рацион: Меню 7-11лет завтрак Екатеринбург ШУ

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	180	18,14	16	3,42	274,7	891
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Итого за Завтрак	530	20,8	17	55,3	569,5	

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11лет завтрак Екатеринбург ШУ

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Блинчики с яблоком	80	3,75	5	8,74	101,2	1 330,17
	Каша гречневая вязкая молочная с маслом сливочным	200	9,32	8	44,57	289,6	845
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	510	14,67	14	81,81	529,2	

(лист 5)

Рацион: Меню 7-11лет завтрак Екатеринбург ШУ

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Чахохбили.	90	12,59	11	2,09	113,8	1 436,02
	Булгур рассыпчатый	150	0,7	1	5,02	30	1 000,02
	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	500	15,32	13	30,24	285,9	

(лист 6)

Рацион: Меню 7-11лет завтрак Екатеринбург ШУ

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	190	4,85	6	30,1	195,3	235,05
	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 сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	500	12,33	13	67,8	454,9	

(лист 7)

Рацион: Меню 7-11лет завтрак Екатеринбург ШУ

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек из мяса Акварелька	90	14,98	11	12,43	211,3	5 817
	Соус томатный	50	0,31	2	2,89	27,8	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		520	26,21	20	92,44	662,1	

(лист 8)

Рацион: Меню 7-11лет завтрак Екатеринбург ШУ

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Янтарная из пшена с яблоками	190	0,6	1	7,39	39,4	874,01
	Блинчики с вишней	80	3,75	5	8,74	101,2	1 330,13
	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		500	6,05	7	35,13	245,6	

(лист 9)

Рацион: Меню 7-11лет завтрак Екатеринбург ШУ

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,84	4,5	836
	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 лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	500	34,89	21	67,81	621	

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11лет завтрак Екатеринбург ШУ

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Омлет запеченный или паровой	150	15,12	14	2,85	228,9	891
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Напиток апельсиновый или мандариновый	200	0,14		20,24	82,3	925
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	530	17,57	15	51,48	514,5	

Составил _____

Утвердил _____