



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2025-2026 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств родительской платы двухразовое питание
(завтрак и обед)
5-11 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ШУ 300 12 и старше (комплекс) ЕКБ РП

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Московская.	90	14,27	15	10,51	240,7	1 161
	Соус томатный	40	0,24	1	2,31	22,2	1 126
	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
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
Итого за Завтрак		540	24,96	22	92,9	700,2	
Обед	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	124
	Плов со свининой	250	20,12	46	60,98	639,3	1 018
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		805	30,18	55	137,49	1119,9	
Итого за день		1 345	55,14	77	230,39	1820,1	

Рацион: ШУ 300 12 и старше (комплекс) ЕКБ РП

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	40	0,32		1,12	6	836
	Котлета из мяса кур Удачная	90	13,13	7	10,03	139,8	5 859,01
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
Итого за Завтрак		540	20,96	14	66,73	478,5	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Азу из курицы	100	19,55	12	7,52	211,5	1 387,11
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		815	45,64	28	161,74	1083,2	
Итого за день		1 355	66,6	42	228,47	1561,7	

Рацион: ШУ 300 12 и старше (комплекс) ЕКБ РП

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
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	8,62	7	34,62	238,8	1 003
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	560	28,94	24	78,16	720,3	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6	17,8	139,2	1 030
	Люля-кебаб	90	23	8	1,73	169	1 657,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Картофель запеченный	180	3,96	7	32,27	205,9	1 317
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	815	37,32	25	107	794,4	
Итого за день		1 375	66,26	49	185,16	1514,7	

(лист 4)

Рацион: ШУ 300 12 и старше (комплекс) ЕКБ РП

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Маффин ванильный	60	6,21	6	44,16	259,5	450,05
	Рыба тушеная с овощами	100	13,93	6	5,7	139,3	1 070,01
	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		540	31,06	19	126,98	821,8	
Обед	Суп Харчо	250	1,76	6	12,25	157,1	577,07
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	18,27	5	3,31	136,7	1 296,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		805	35,47	19	124,24	866,9	
Итого за день		1 345	66,53	38	251,22	1688,7	

Рацион: ШУ 300 12 и старше (комплекс) ЕКБ РП

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Помидоры порционно	40	0,44		5,5	49,5	835
	Чахохбили.	100	13,98	12	2,33	126,4	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
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
Итого за Завтрак		550	19,37	15	46,4	391,6	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4	1 021
	Митболы	90	12,59	11	2,09	113,8	1 436,01
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
Итого за Обед		815	26,47	28	106,4	741,1	
Итого за день		1 365	45,84	43	152,8	1132,7	

(лист 6)

Рацион: ШУ 300 12 и старше (комплекс) ЕКБ РП

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кнели куриные паровые	100	17,79	18	6,11	214,6	1 087
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	8	34,05	225,9	990
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Булочка домашняя	70	5,29	8	43,3	275,8	769,12
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		550	28,32	35	102,46	821,3	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Свинина по-мексикански	100	11,41	28	4,07	310,3	437,12
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		815	34,03	42	142,04	1090	
Итого за день		1 365	62,35	77	244,5	1911,3	

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
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
	Итого за Завтрак	550	28,76	21	106,99	742,8	
Обед	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Рассольник домашний со сметаной	250	2,27	6	13,85	120,9	1 175
	Курица по Сицилийски	100	18,82	7	6,59	255,4	1 024,03
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед	835	33,38	23	131,79	986,3		
Итого за день	1 385	62,14	44	238,78	1729,1		

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Блинчик с вишней	80	5,22	10	30,31	225,8	1 687
	Бигус	200	18,27	18	10,28	274,4	1 191,03
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
	Итого за Завтрак	540	27,74	30	74,14	685,9	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4	1 021
	Биточек из курицы	90	19,51	6	13,4	191,6	255
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Булгур с овощами	180	1,83		9,33	2,8	1 000,05
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	815	31,53	17	104,07	667,8	
Итого за день	1 355	59,27	47	178,21	1353,7		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	40	0,32		1,12	6	836
	Птица запеченная	100	29,73	18	1,6	288,8	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
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
	Итого за Завтрак	550	40,5	24	82,8	732,1	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Рыба запеченная в омлете	100	8,83	10	7,3	159,7	338
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Компот из яблок и ягод	200	0,04		3,68	15,3	1 802
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	805	25,74	25	91,6	698,2	
Итого за день		1 355	66,24	49	174,4	1430,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Булочка сахарная	75	5,66	6	46,07	186,1	775,01
	Фритата с брокколи	220	15,13	2	1,3	331,4	14 562
	Напиток апельсиновый или мандариновый	200	0,14		20,24	82,3	925
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
	Итого за Завтрак	555	24,98	10	94,66	758,7	
Обед	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	157
	Мясо "Пикантное"	100	11,23	18	8,65	284,1	1 336,03
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	805	35,83	41	121,92	1046,1	
Итого за день		1 360	60,81	51	216,58	1804,8	
Итого за период		13 605	611,18	517	2100,51	15947,1	
Среднее значение за период		1 360,5	61,1	51,7	210,1	1594,7	

Составил _____

Утвердил _____