



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	0,64	1	15,01	72,2	45
	Суп-папша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Гуляш из мяса свинины	45/45	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
Итого за Обед		750	23,75	39	125,59	854,4	

(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	860
	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
	Итого за Обед		790	29,63	38	128,01	945,3

(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	0,41	1	2,16	54	812
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	182	1 021
	Котлета куриная Сливочная	90	12	10		182	1 027,53
	Орзотто с овощами	150	3,31	8	22,96	176,2	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
	Итого за Обед		750	22,73	26	96,64	838,6

(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	215,6	1 030
	Курица в сметанном соусе с куркумой	45/45	15,6	5	3,23	248,6	1 296,07
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	518
	Компот из яблок и ягод	200	0,04		3,68	15,3	1 802
	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	29,9	16	98,56	860,9

(лист 5)

Рацион: Меню 7-11 лет Обед		Неделя: 1			День: пятница		
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	188	124
	Люля-кебаб по-школьному (свинина, филе куриной грудки)	90	23	8	1,73	165	1 657,01
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	8	34,05	225,9	990
	Кисель	200	0,01		7,6	89	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	840,8

(лист 6)

Рацион: Меню 7-11 лет Обед		Неделя: 2			День: понедельник		
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 свиной	220	17,71	41	53,66	562,8	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	876
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	887
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед		790	27,54	48	134,5	995,5	

(лист 7)

Рацион: Меню 7-11 лет Обед		Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью с маслом растительным	60	0,88	3	4,96	46,8	818
	Суп "Кубанский"	200	10,96	2	24,2	159,8	14 613,14
	Паприкаш из свинины	45/45	9,29	17	3,23	203,4	14 666
	Булгур рассыпчатый	150	0,7	1	5,02	299,8	1 000,02
	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		750	26,75	25	94,25	944,7

(лист 8)

Рацион: Меню 7-11 лет Обед		Неделя: 2			День: среда		
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 (свинина)	80/20	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	0,88		27,62	128,6	705
	Булочка сахарная	60	4,53	5	36,85	148,9	775,01
	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		760	22,95	27	166,09	943,5

(лист 9)

Рацион: Меню 7-11 лет Обед		Неделя: 2			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп овощной Минестроне	200	1,53	3	8,94	179	1 165,06
	Биточек из курицы	100	20,93	7	12,24	203,8	255
	Фузилли отварные с зеленым соусом	150	6,34	4	37,87	218,5	516,06
	Кисель	200	0,01		7,6	89	1 318
	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		700	33,62	16	99,61	826,1	

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11 лет Обед		Неделя: 2			День: пятница		
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	215,6	139,19
	Горбуша, запеченная с сыром.	100	24,54	11		154,6	1 229,1
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	187	995
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	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	834,4	
Итого за период		7400	289,2	280	1139,89	8884,2	
Среднее значение за период		740	28,92	28	113,989	888,42	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443738

Владелец Сомов Сергей Николаевич

Действителен с 07.05.2025 по 07.05.2026