



Согласовано
Директор, МАОУ СОШ №300



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 двухразовое питание
(завтрак и обед) 1-4 КЛАСС

Менюготавливаемых блюд

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак и обед		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлопья кукурузные с молоком	200/40	7,12	7	36,92	228,8	1 633,09
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Печенье в индивидуальной упаковке	30	1,12	5	15,96	109	1 746,01
	Батон	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Завтрак		645	19,79	19	129,63	747,4
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	60	0,64	1	15,01	72,2	45
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,36	5	12,24	110	1 015
	Гуляш из мяса свинины	45/45	10,06	25	3,25	212,7	437,06
	Рис прилущенный	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
Итого за день		1395	43,54	58	255,22	1601,8	(лист 2)

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак и обед		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Голубцы Ленивые (свинина)	90	12	10		198	1 027,19
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	68,5	14 539,27
	Батон	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Итого за Завтрак		500	22,86	19	63,81	587,4
Обед	Суп-крем из разных овощей	200	5,06	9	14,5	156,3	960
	Гранки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,91	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
Итого за день		1 290	52,49	57	191,82	1532,7	(лист 3)

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак и обед		Неделя: 1			День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	205	20,66	23	6,68	361,3	891	
	Напиток Каркаде	200	0,57		3,61	87	1 899	
	Мандарины	80	0,64		6	54	975	
	Батон	30	3,21	1	24,99	85,2	897	
	Итого за Завтрак		515	25,08	24	41,28	587,5	
	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		162	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	836,6	
Итого за день		1 225	47,81	50	137,92	1426,1	(лист 4)	

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак и обед		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из кукурузы	60	0,62	2	3,72	54	1 187
	Горбуша, запеченная под маринадом	100	12,38	9	22,38	226,7	1 633,48
	Картофель по-деревенски	150	3,78	11	30,37	238	927,09
	Чай с сахаром	200	0,2	1	6,5	26,8	14 539,27
	Батон	25	2,68	1	20,83	71	897
Итого за Завтрак		535	19,66	23	83,8	597,3	
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	516
	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	
Итого за день		1 205	49,56	39	182,36	1458,2	

(лист 5)

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак и обед		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	147	935,04
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	7,78	8	39,53	315,6	302
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Чай ягодный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Батон	25	2,68	1	20,83	71	897
Итого за Завтрак		530	13,07	11	80,76	593,8	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	198	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	
Итого за день		1 230	46,9	34	170,99	1434,6	

(лист 6)

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак и обед		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	9,32	8	44,57	289,6	845
	Сырники	50	3,5	3	7,62	75,3	1 066,01
	Молоко гущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Напиток Облепиховый	200	0,22		26,73	110,1	930,13
	Батон	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Итого за Завтрак	500	17,83	14	113,46	624,4	
	Обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110
Глов со свиной		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	
Итого за день		1 290	45,37	62	247,96	1619,9	

(лист 7)

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак и обед		Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная	60	0,41	1	2,16	54	812
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	250	33,15	13	36,4	392,7	1 028
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Чай ягодный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Батон	30	3,21	1	24,99	85,2	897
Итого за Завтрак		540	36,87	15	79,55	592,1	
Обед	Салат из белокочанной 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	
Итого за день		1 240	63,62	40	173,8	1536,8	

(лист 8)

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак и обед			Неделя: 2			День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	5,06	5	28,52	176,1	235,05
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	147	935,04
	Горячий шоколад Хрутка	200	2,87	4	23,08	190	921
	Батон	25	2,68	1	20,83	71	897
	Итого за Завтрак	530	13,12	12	76,83	589,6	
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	0,68		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	
Итого за день	1 290	36,07	39	242,92	1527,6	(лист 9)	

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак и обед			Неделя: 2			День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Пожарская (филе куриной грудки, индейка)	90	3,04	12	12,11	172	14 524,01
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Маффин ванильный	60	8,22	6	9,54	154,5	808,13
	Батон	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Завтрак	525	16,85	24	62,31	588,69	
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	
Итого за день	1 225	50,47	40	161,92	1424,79	(лист 10)	

Рацион: Меню 7-11 лет Завтрак и обед			Неделя: 2			День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	200	20,16	23	6,52	361,3	891
	Оладьи с топplingом	75	2,86	4	6,66	97,7	1 330,23
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	25	2,68	1	20,83	71	897
	Итого за Завтрак	500	25,76	28	49,17	589,9	
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	14,65	77,7	1 148
	Итого за Обед	710	38,5	22	106,41	834,4	
Итого за день	1 210	64,26	50	155,58	1424,3		
Итого за период	12 550	500,09	469	1920,49	14986,79		
Среднее значение за период	1 255	50	46,9	192	1498,679		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443738

Владелец Сомов Сергей Николаевич

Действителен с 07.05.2025 по 07.05.2026