



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

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак							
Неделя: 1							
День: понедельник							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Митболы (свинина, филе куриной грудки)	100	13,99	12	2,33	126,4	1 436,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Печенье в индивидуальной упаковке	30	1,12	5	15,96	109	1 746,01
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Завтрак		560	31,21	26	125,6	772,9	

(лист 2)

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак							
Неделя: 1							
День: вторник							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Голубцы ленивые из мяса (свинина)	100	7,2	5	6,02	158	967
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	56	14 539,27
	Булочка ванильная	60	5,08	5	34,5	205,6	767
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
Итого за Завтрак		570	19,6	17	98,45	681,1	

(лист 3)

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак							
Неделя: 1							
День: среда							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Гуляш из курицы	50/50	18,14	6	3,6	255,3	1 024
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	Напиток Каркаде	200	0,57		3,61	15	1 899
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		550	29,86	16	99,54	726,1	

(лист 4)

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак							
Неделя: 1							
День: четверг							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из свеклы отварной	30	0,41	2	3,89	31,4	5,01
	Горбуша, запеченная под маринадом	100	12,38	9	22,38	226,7	1 633,48
	Картофель по-деревенски	180	4,53	13	36,44	285,6	927,09
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Завтрак		560	22,33	26	102,17	706,3	

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак		Неделя: 1			День: пятница		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Азу из свинины	50/50	0,91	10	7,2	122,2	1 387,04	
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1		
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2		
	Мандарины	80	0,64		6	54		
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6		
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7		
Итого за Завтрак		630	16,09	18	122,51	689,8	(лист 6)	

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак		Неделя: 2			День: понедельник		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Котлета куриная сливочная	100	13,33	11	8,64	180	1 027,53	
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	7,97	6	36,02	225,9		
	Напиток Облепиховый	200	0,22		26,73	110,1		
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6		
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7		
	Итого за Завтрак	550	28,35	20	110,62	707,3		(лист 7)

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак		Неделя: 2			День: вторник		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	250	33,15	13	36,4	392,7	1 026	
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2		
	Булочка домашняя	60	4,53	7	37,11	236,4		
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71		
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8		
	Итого за Завтрак	560	42,59	22	122,47	825,1		(лист 8)

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак		Неделя: 2			День: среда		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Биточек из свинины	100	16,64	9	4,81	180	466	
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1		
	Напиток Каркаде	200	0,57		3,61	55		
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88		
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6		
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7		
	Итого за Завтрак	670	32,13	17	113,49	742,2		

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак		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)	100	3,38	14	13,46	228,2	14 524,01
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	178,6	995
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	68	14 539,27
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	147	935,04
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	41,65	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Завтрак		680	17,48	25	104,58	828,6	

(лист 10)

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак		Неделя: 2			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Гуляш из курицы	50/50	18,14	6	3,6	255,3	1 024
	Булгур рассыпчатый	180	0,84	1	6,03	359,8	1 000,02
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Итого за Завтрак	550	32,64	14	112,07	768,6	
Итого за период		5880	272,28	201	1111,5	7448	
Среднее значение за период		588	27,228	20,1	111,15	744,8	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443738

Владелец Сомов Сергей Николаевич

Действителен с 07.05.2025 по 07.05.2026