



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2025-2026 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств родительской платы одноразовое питание (обед)
1-4 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 7-11лет обед Екатеринбург ШУ

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	124
	Плов со свининой	220	17,71	41	53,66	562,6	1 018
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		700	24,72	48	114,97	945,7	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11лет обед Екатеринбург ШУ

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	133,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Азу из курицы	90	0,82	9	6,48	110	1 387,1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		700	21,19	21	133,3	820,5	

(лист 3)

Рацион: Меню 7-11лет обед Екатеринбург ШУ

Неделя: 1

День: среда

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	111,3	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	150	3,3	6	26,9	171,6	1 317
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		710	33,45	22	84,7	661,2	

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11лет обед Екатеринбург ШУ

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп Харчо	200	1,41	4	9,8	125,7	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	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		700	31,18	15	100,85	720,9	

(лист 5)

Рацион: Меню 7-11лет обед Екатеринбург ШУ

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	1 021
	Митболы	80	11,19	10	1,86	101,1	1 436,01
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		700	21,36	23	85,65	603,2	

(лист 6)

Рацион: Меню 7-11лет обед Екатеринбург ШУ			Неделя: 2			День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	133,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Свинина по-мексикански	90	10,27	25	3,66	279,3	437,12
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		700	27,77	35	116,39	911,1	

(лист 7)

Рацион: Меню 7-11лет обед Екатеринбург ШУ			Неделя: 2			День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,82	5	11,08	96,7	1 175
	Курица по Сицилийски	90	16,94	6	5,93	229,8	1 024,03
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		720	27,66	19	107,58	821,4	

(лист 8)

Рацион: Меню 7-11лет обед Екатеринбург ШУ			Неделя: 2			День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	1 021
	Биточек из курицы	90	19,51	6	13,4	191,6	255
	Соус томатный	30	0,18	1	1,73	16,7	1 126
	Булгур с овощами	150	1,52		7,77	2,3	1 000,05
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		720	28,22	14	86,97	577	

(лист 9)

Рацион: Меню 7-11лет обед Екатеринбург ШУ			Неделя: 2			День: четверг	
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
	Рыба запеченная с томатами	100	10,44	4	2,39	87,6	135,01
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Компот из яблок и ягод	200	0,04		3,68	15,3	1 802
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		700	22,93	16	65,85	498,2	

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11лет обед Екатеринбург ШУ			Неделя: 2			День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	7,63	147,5	157
	Мясо "Пикантное"	100	11,23	18	8,65	284,1	1 336,03
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		700	30,14	37	96,91	881,3	

Составил _____

Утвердил _____