



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

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 12л и старше завтрак Екатеринбург I Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	8	31,79	242,6	883
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	147	935,04
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	555	11,26	11	63,85	527,7	

(лист 2)

Рацион: Меню 12л и старше завтрак Екатеринбург I Неделя: 1 День: вторник

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	100	14,59	7	11,14	155,4	5 859,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	550	24,22	13	76,7	528,5	

(лист 3)

Рацион: Меню 12л и старше завтрак Екатеринбург I Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	200	20,16	18	3,8	305,3	891
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Итого за Завтрак	550	22,82	19	55,68	600,1	

(лист 4)

Рацион: Меню 12л и старше завтрак Екатеринбург I Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Блинчики с яблоком	80	3,75	5	8,74	101,2	1 330,17
	Каша гречневая вязкая молочная с маслом сливочным	240	11,19	10	53,48	347,5	845
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	550	16,54	16	90,72	587,1	

(лист 5)

Рацион: Меню 12л и старше завтрак Екатеринбург I 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	180	0,84	1	6,03	36	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
	Итого за Завтрак	550	16,96	14	32,86	316,9	

(лист 6)

Рацион: Меню 12л и старше завтрак Екатеринбург I Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	240	6,12	8	38,02	246,8	235,05
	Сырники	60	4,2	4	9,15	90,4	1 066,01
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		550	13,6	15	75,72	506,4	

(лист 7)

Рацион: Меню 12л и старше завтрак Екатеринбург I Неделя: 2 День: вторник

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	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		550	28,08	21	102,17	719	

(лист 8)

Рацион: Меню 12л и старше завтрак Екатеринбург I Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Янтарная из пшена с яблоками	240	0,75	1	9,33	49,7	874,01
	Блинчики с вишней	80	3,75	5	8,74	101,2	1 330,13
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		550	6,2	7	37,07	255,9	

(лист 9)

Рацион: Меню 12л и старше завтрак Екатеринбург I Неделя: 2 День: четверг

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	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		550	39,22	24	75,82	695	

(лист 10)

Рацион: Меню 12л и старше завтрак Екатеринбург I Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Омлет запеченный или паровой	180	18,14	16	3,42	274,7	891
	Напиток апельсиновый или мандариновый	200	0,14		20,24	82,3	925
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		560	20,59	17	52,05	560,3	

Составил _____

Утвердил _____