



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

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 12лет и старше (смест завтрак) Екатеринбург ШУ Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов со свининой	250	15,95	22	43,5	460	1 018
	Кофейный напиток с молоком	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	50	4,25	2	24,25	134,5	1 148
Итого за Завтрак		550	25,75	26	101	763,3	
Итого за день		550	25,75	26	101	763,3	

(лист 2)

Рацион: Меню 12лет и старше (смест завтрак) Екатеринбург ШУ Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек куриный с соусом белым	100	18,51	24	1,37	219	1 908
	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
	Хлеб пшеничный	35	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	35	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Завтрак		550	27,44	27	87,22	640,9	
Итого за день		550	27,44	27	87,22	640,9	

(лист 3)

Рацион: Меню 12лет и старше (смест завтрак) Екатеринбург ШУ Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Деревенская с соусом томатным	100	16,44	14	10,6	233,2	1 927,13
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	12	37,94	214,2	998
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	35	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	35	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Завтрак		550	30,32	27	80,18	595,9	
Итого за день		550	30,32	27	80,18	595,9	

(лист 4)

Рацион: Меню 12лет и старше (смест завтрак) Екатеринбург ШУ Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Шницель из мяса птицы с соусом красным	100	3,44	7	21,5	165,1	1 919,01
	Пюре картофельное	180	3,91	8	26,44	196,2	995
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Завтрак		555	14,89	18	101,97	631,2	
Итого за день		555	14,89	18	101,97	631,2	

(лист 5)

Рацион: Меню 12лет и старше (смест завтрак) Екатеринбург ШУ Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	18,27	5	3,31	136,7	1 296,01
	Рис припущенный с овощами	180	0,64	2	6,13	40,9	990
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Завтрак		555	26,59	10	54,82	413,7	
Итого за день		555	26,59	10	54,82	413,7	

(лист 6)

Рацион: Меню 12лет и старше (смест завтрак) Екатеринбург ШУ Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Московская с соусом томатным	100	12,12	11	1,16	173,1	1 927,6
	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
	Хлеб пшеничный	35	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	35	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Завтрак		550	24,66	18	87,84	639	
Итого за день		550	24,66	18	87,84	639	

(лист 7)

Рацион: Меню 12лет и старше (смест завтрак) Екатеринбург ШУ Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов с мясом птицы	250	23,26	28	48,36	474,7	1 020
	Кофейный напиток с молоком	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	50	4,25	2	24,25	134,5	1 148
Итого за Завтрак		550	33,06	32	105,86	778	
Итого за день		550	33,06	32	105,86	778	

(лист 8)

Рацион: Меню 12лет и старше (смест завтрак) Екатеринбург ШУ Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек куриный с соусом томатный	100	16,53	23	1,34	194	1 908
	Булгур с овощами	180	1,83		9,33	2,8	1 000,05
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	35	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	35	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Завтрак		550	21,65	22	51,73	382,3	
Итого за день		550	21,65	22	51,73	382,3	

(лист 9)

Рацион: Меню 12лет и старше (смест завтрак) Екатеринбург ШУ Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба запеченная в омлете	100	8,83	10	7,3	159,7	338
	Пюре картофельное	180	3,91	8	26,44	196,2	995
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	28,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Завтрак		555	20,42	21	79,12	592	
Итого за день		555	20,42	21	79,12	592	

(лист 10)

Рацион: Меню 12лет и старше (смест завтрак) Екатеринбург ШУ Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	7	3,61	188,6	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	12	37,94	214,2	998
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Завтрак		555	29,15	22	95,59	672	
Итого за день		555	29,15	22	95,59	672	
Итого за период		5 530	253,93	223	845,33	6108,3	
Среднее значение за период		553	25,4	22,3	84,5	610,8	

Составил _____

Утвердил _____