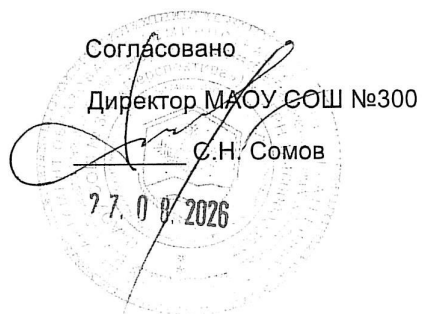


ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2026-2027 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание
(завтрак и обед) 1-4 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)		Неделя: 1		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная с маслом	200	15,72	16,44	47,83	280,1	235,05
	Блинчики	50	1,91	2,38	4,44	151,4	1 330,2
	Джем порционный	20	0,02	0,02	3,28	13,5	1 142,03
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	15,7	64,3	971
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		500	19,25	19,75	83,75	587,5	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48	0,06	1,68	9	836
	Борщ с капустой, картофелем и	200	0,83	4,44	6,36	142,1	1 021,22
	Чикенбол со сметанно-томатным	90	12,5	11,28	19,99	150,1	1 026,06
	Макаронные изделия отварные с	150	6,34	9,33	26,42	218,5	516
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	975
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242,08
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед		860	26,95	27,75	117,25	822,3
Итого за день		1360	46,2	47,5	201	1409,8	

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)			Неделя: 1			День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет запеченный	170	13,5	14,01	9,35	255,1	891
	Манник	100	4,2	3,8	45,9	200	450,41
	Какао с молоком	200	0	1	16	53,8	921
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		500	19,2	19,68	83,75	587,1	
Обед							
	Помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,33	14,4	835
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	10,8	12,3	141,6	1 015
	Печень, тушенная в сметанном соусе	90	12,35	9,18	28,5	201,5	261,16
	Пюре картофельное	150	3,26	5,04	22,03	213	995
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		760	26,82	27,57	117,12	822,5	
Итого за день		1260	46,02	47,25	200,87	1409,6	

(лист 3)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)			Неделя: 1			День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Жаркое по-домашнему из свинины	150	14,73	17,05	31,12	299,1	1 025,05
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3	976
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		510	19,24	19,32	83,13	588,2	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4,43	13,18	130,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	2,81	25	943
	Курица в сливочно-сырном соусе	90	10,83	17,62	20,24	232	1 024,13
	Рис припущенный	150	3,6	4	27,1	220,4	512
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		710	26,87	28,83	118,55	826,6	
Итого за день		1220	46,11	48,15	201,68	1414,8	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 1 День: четверг (лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом	200	12,1	13,98	31,79	242,6	883
	Чай ягодный	200	1,36	1,1	16	115,1	971
	Сырники	50	4,2	3,6	19,98	136,8	1 066,01
	Джем порционный	20	0,02	0,02	3,28	13,5	1 142,03
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		500	19,18	19,57	83,55	586,2	
Обед	Капуста квашеная с маслом и луком	60	0,96	3,05	5,08	52,9	1 793,03
	Рассольник ленинградский со	200	2,16	5,1	14,24	91,3	1 030,2
	Фрикадельки в томатном соусе	110	8,3	10,77	14	153,6	907,14
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	5,95	28,62	260,3	998
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242,08
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	780	26,74	27,31	117,24	822,7	
Итого за день		1280	45,92	46,88	200,79	1408,9	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 1 День: пятница (лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	30	0,24	0,03	0,84	4,5	836
	Курица по-мексикански	70	10,81	13,19	4,9	162,9	1 024,14
	Макаронные изделия отварные с	150	3,24	4,33	30,95	178,4	516
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	1 148
Итого за Завтрак		520	19,25	19,75	83,75	587,5	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,32	4,99	6,03	38,5	124,17
	Плов со свининой	240	19,65	20,44	68,3	573	1 018,22
	Напиток Ягодка.	200	0,12	0,05	14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	700	26,85	27,82	116,78	822,9	
Итого за день		1220	46,1	47,57	200,53	1410,4	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 2 День: понедельник (лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	4,19	3,38	10,29	88,7	810
	Каша (пшено, рис) молочная с маслом сливочным	150	9,94	12,8	39,01	202,7	848
	Йогурт в индивидуальной упаковке в	125	2,51	2,2	4,4	158	935,04
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		535	19,25	19,38	83,41	587	
Обед	Помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,33	14,4	835
	Суп-крем из разных овощей	200	5,06	8,54	14,5	156,3	960
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	2,81	25	943
	Паста с соусом "Болоньезе"	240	13,84	15,84	42,06	362,5	907,15
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242,08
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	770	26,86	27,1	117	822,8	
Итого за день		1305	46,11	46,48	200,41	1409,8	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 2 День: вторник (лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Курица по-сицилийски	70	11,52	14,49	9,52	163,4	1 024,15
	Рис припущенный	120	2,88	3,2	23,64	176,3	512
	Чай с сахаром	200	0	0	16	53,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	975
	Итого за Завтрак	550	19,25	19,75	83,71	587,4	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4,75	12,3	111,2	1 015
	Фиш- филе минтай	100	12,15	14,86	26,4	288,1	1 699,06
	Картофель запеченный	150	3,3	5,61	26,9	171,6	1 317
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24	101,7	928
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148

Итого за Обед	710	26	27,65	117,2	822,9	
Итого за день	1260	45,25	47,4	200,91	1410,3	