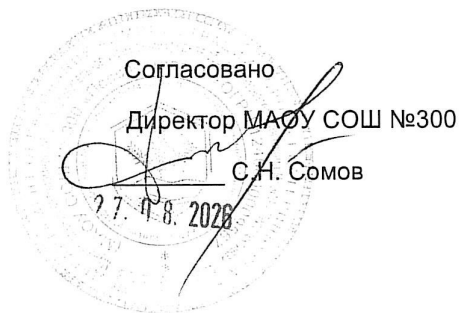


•

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2026-2027 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	Гуляш из мяса свинины	100	4,38	13,03	23,1	100,01	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7,14	25	341,5	998
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	15,7	64,3	971
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		550	22,5	23	95,75	680,31	
Итого за день		550	22,5	23	95,75	680,31	

(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	Биточек из свинины	100	8,06	15,01	10,66	189,6	466
	Макаронные изделия отварные с	180	7,61	5,2	37,14	262,1	516
	Чай с сахаром	200	0	0	16	53,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		550	22,5	23	95,75	680	
Итого за день		550	22,5	23	95,75	680	

(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	Жаркое по-домашнему из свинины	180	17,15	20,42	38,76	365,3	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	40	3,4	1,32	19,4	103,6	1 148
Итого за Завтрак		550	22,51	23,02	95,62	680,3	
Итого за день		550	22,51	23,02	95,62	680,3	

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	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,66	14,12	21,66	264,9	1 070
	Пюре картофельное	180	3,91	6,05	26,44	176,3	995
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	15,7	64,3	971
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		550	22,5	23	95,75	680	
Итого за день		550	22,5	23	95,75	680	

(лист 5)

Рацион: Меню 12 лет и старше (Завтрак)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	40	0,32	0,04	1,12	6	836
	Курица по-мексикански	80	8,53	15,54	14,51	206,6	1 024,14
	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,76	4,62	33,01	233	516
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		550	22,5	23	95,75	680	
Итого за день		550	22,5	23	95,75	680	

(лист 6)

Рацион: Меню 12 лет и старше (Завтрак)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Свинина по-мексикански	100	14,77	19,21	42,6	185,7	437,12
	Булгур рассыпчатый	180	0,84	0,95	6,03	259,6	1 000,02
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		550	22,5	22,96	95,74	679,7	
Итого за день		550	22,5	22,96	95,74	679,7	

Рацион: Меню 12 лет и старше (Завтрак)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Курица по-сицилийски	90	14,13	17,17	16,11	219,2	1 024,15
	Рис припущенный	140	3,36	3,73	27,58	205,7	512
	Чай с сахаром	200	0	0	16	53,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	40	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Мандарины	100	0,96	0,24	9	45,6	975
Итого за Завтрак		600	22,5	23	95,74	680,2	
Итого за день		600	22,5	23	95,74	680,2	

(лист 8)

Рацион: Меню 12 лет и старше (Завтрак)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Паста "Альфредо"	220	17,92	18,68	58,07	371	907,16
	Манник	100	2,52	3,15	5,86	144,8	450,41
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	40	2	1,16	16,66	104,3	897
Итого за Завтрак		560	22,5	23	95,75	680	
Итого за день		560	22,5	23	95,75	680	

(лист 9)

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	Тефтельки мясные с рисом (ёжики) с соусом	120	5,56	17,94	13	354,7	466,05
	Булгур с овощами	160	10,01	2,22	34,62	86,5	1 000,05
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	15,7	64,3	971
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		550	22,5	22,99	95,27	680	
Итого за день		550	22,5	22,99	95,27	680	

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	Биточек куриный с соусом	100	11,76	14,15	21,36	275,6	1 308,17
	Пюре картофельное	180	3,91	6,05	26,44	176,3	995
	Чай с сахаром	200	0	0	16	53,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Итого за Завтрак	550	22,5	22,99	95,75	680,2	
Итого за день		550	22,5	22,99	95,75	680,2	
Итого за период		5560	225,01	229,96	956,87	6800,71	
Среднее значение за период		556	22,50	23,00	95,69	680,07	

Составил _____

Утвердил _____