



Согласовано

Директор МАОУ-СОШ № 55

Л.В. Шаерман



Утверждаю директор

ООО «Комбинат общественного питания»

О.Ю. Козырева

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2025-2026 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств субсидии бесплатное одноразовое питание (завтрак)
1-4 КЛАСС**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 7-11л завтрак ЕКБ ШУ 55

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,19	8	31,79	242,6	883
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	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	530	9,29	9	60,59	420,9	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11л завтрак ЕКБ ШУ 55

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Московская с соусом красным основным	100	12,04	11	1,5	177,7	1 928,6
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	50	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	500	17,37	19	77,31	544,1	

(лист 3)

Рацион: Меню 7-11л завтрак ЕКБ ШУ 55

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
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Печенье детское	60	4,5	6	34	244,2	1 141,09
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Завтрак	515	28,49	26	68,93	721,8	

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11л завтрак ЕКБ ШУ 55

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	30	8,07	8		108,9	97
	Гуляш из курицы	90	16,33	6	3,24	229,8	1 024
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	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	500	32,3	19	68,77	695,3	

(лист 5)

Рацион: Меню 7-11л завтрак ЕКБ ШУ 55

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Голубцы Ленивые	90	12	10		162	1 027,19
	Соус красный основной	30	0,21	2	2,25	23,6	901
	Картофель запеченный	150	3,3	6	26,9	171,6	1 317
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
	Итого за Завтрак	500	18,06	19	54,67	497,8	

(лист 6)

Рацион: Меню 7-11л завтрак ЕКБ ШУ 55

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	5,1	6	31,68	225,6	235,05
	Блинчики с яблоком	80	4,89	5	8,74	111,2	1 330,17
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	510	11,55	12	68,08	474,9	

(лист 7)

Рацион: Меню 7-11л завтрак ЕКБ ШУ 55

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Деревенская с соусом красным основным	100	14,83	13	9	215,7	1 928,13
	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
	Батон	50	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	500	25,92	21	78,37	613,1	

(лист 8)

Рацион: Меню 7-11л завтрак ЕКБ ШУ 55

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суфле из творога	120	10,72	10	13,33	208,4	1 478
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	14,32	96,3	902
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	110	976
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	530	15,25	15	70,01	552,8	

(лист 9)

Рацион: Меню 7-11л завтрак ЕКБ ШУ 55

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	14,1	122	810
	Птица запеченная	90	26,75	16	1,44	259,9	1 237
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	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 Завтрак	520	42,29	25	85,42	765,5	

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11л завтрак ЕКБ ШУ 55

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Полтавская с соусом красным основным	100	14,81	20	1,16	180,3	1 909,04
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Кекс творожный	60	6,21	6	24,16	259,5	450,18
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	540	26,28	33	90,53	798,3	

Составил _____

Утвердил _____