

Согласовано



Директор МАОУ СОШ № 154

О.В. Валамина

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 родительской платы одноразовое питание**

(полдник)

1-4 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 7-11лет Полдник Екатеринбург ШУ Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Булочка с маком	75	6,7	3	43,39	223,1	772,01
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Итого за Полдник	275	6,7	3	65,79	318,1	
Итого за день		275	6,7	3	65,79	318,1	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11лет Полдник Екатеринбург ШУ Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Слойка с малиной	90	8,25	20	94,05	577,5	1 787
	Компот из изюма	200	0,46		10,13	106,1	932,01
	Итого за Полдник	290	8,71	20	104,18	683,6	
Итого за день		290	8,71	20	104,18	683,6	

(лист 3)

Рацион: Меню 7-11лет Полдник Екатеринбург ШУ Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Слойка с клубникой	90	7,52	7	255,71	173,9	1 871
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Итого за Полдник	290	7,52	7	271,71	237,7	
Итого за день		290	7,52	7	271,71	237,7	

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11лет Полдник Екатеринбург ШУ Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Маффин красный бархат	60	6,21	6	44,16	259,5	450,16
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Итого за Полдник	260	6,56	6	68,52	361,2	
Итого за день		260	6,56	6	68,52	361,2	

(лист 5)

Рацион: Меню 7-11лет Полдник Екатеринбург ШУ Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Сдоба с маком	75	3,63	7	48,09	266,1	1 861
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483
	Итого за Полдник	275	3,72	7	63,25	345,9	
Итого за день		275	3,72	7	63,25	345,9	

(лист 6)

Рацион: Меню 7-11лет Полдник Екатеринбург ШУ Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Маффин ванильный	60	6,21	6	44,16	259,5	450,05
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Итого за Полдник	260	6,21	6	66,56	354,5	
Итого за день		260	6,21	6	66,56	354,5	

(лист 7)

Рацион: Меню 7-11лет Полдник Екатеринбург ШУ Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Улитка с шоколадом	75	5,49	5	27,08	328,1	1 879
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Итого за Полдник	275	6,17	5	54,7	456,7	
Итого за день		275	6,17	5	54,7	456,7	

(лист 8)

Рацион: Меню 7-11лет Полдник Екатеринбург ШУ Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Слойка с малиной	90	8,25	20	94,05	577,5	1 787
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Итого за Полдник	290	8,25	20	110,05	641,3	
Итого за день		290	8,25	20	110,05	641,3	

(лист 9)

Рацион: Меню 7-11лет Полдник Екатеринбург ШУ Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Маффин шоколадный	60	3,34	7	37,93	221,4	1 144,02
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Итого за Полдник	260	3,5	7	61,81	320,5	
Итого за день		260	3,5	7	61,81	320,5	

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11лет Полдник Екатеринбург ШУ Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Завитушка с корицей	75	5,85	5	198,89	881,3	1 668
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Итого за Полдник	275	6,2	5	223,25	983	
Итого за день		275	6,2	5	223,25	983	
Итого за период		2 750	63,54	86	1089,82	4702,5	
Среднее значение за период		275	6,4	8,6	109	470,3	

Составил _____ Левадная Ольга

Утвердил _____