



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2025-2026 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств родительской платы одноразовое питание (выпечка)
1-11 КЛАСС**

Меню приготавливаемых блюд**Рацион: Меню 12лет и старше вып Екатеринбург****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
Итого за Полдник		75	6,7	3	43,39	223,1	
Итого за день		75	6,7	3	43,39	223,1	

(лист 2)

Рацион: Меню 12лет и старше вып Екатеринбург**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
Итого за Полдник		90	8,25	20	94,05	577,5	
Итого за день		90	8,25	20	94,05	577,5	

(лист 3)

Рацион: Меню 12лет и старше вып Екатеринбург**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
Итого за Полдник		90	7,52	7	255,71	173,9	
Итого за день		90	7,52	7	255,71	173,9	

(лист 4)

Рацион: Меню 12лет и старше вып Екатеринбург**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
Итого за Полдник		60	6,21	6	44,16	259,5	
Итого за день		60	6,21	6	44,16	259,5	

(лист 5)

Рацион: Меню 12лет и старше вып Екатеринбург**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
Итого за Полдник		75	3,63	7	48,09	266,1	
Итого за день		75	3,63	7	48,09	266,1	

(лист 6)

Рацион: Меню 12лет и старше вып Екатеринбург**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
Итого за Полдник		60	6,21	6	44,16	259,5	
Итого за день		60	6,21	6	44,16	259,5	

(лист 7)

Рацион: Меню 12лет и старше вып Екатеринбург

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
Итого за Полдник		75	5,49	5	27,08	328,1	
Итого за день		75	5,49	5	27,08	328,1	

(лист 8)

Рацион: Меню 12лет и старше вып Екатеринбург

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
Итого за Полдник		90	8,25	20	94,05	577,5	
Итого за день		90	8,25	20	94,05	577,5	

(лист 9)

Рацион: Меню 12лет и старше вып Екатеринбург

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
Итого за Полдник		60	3,34	7	37,93	221,4	
Итого за день		60	3,34	7	37,93	221,4	

(лист 10)

Рацион: Меню 12лет и старше вып Екатеринбург

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
Итого за Полдник		75	5,85	5	198,89	881,3	
Итого за день		75	5,85	5	198,89	881,3	
Итого за период		750	61,45	86	887,51	3767,9	
Среднее значение за период		75	6,1	8,6	88,8	376,8	

Составил _____

Утвердил _____