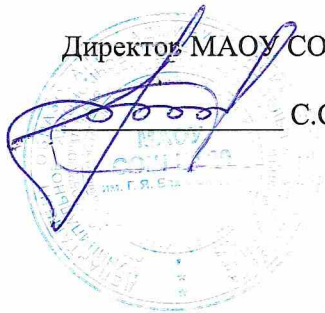


Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 60 им. Г.Я. Бахчиванджи

С.С. Холдеев



Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»

Е.А.Широканова



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2025-2026 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств родительской платы двухразовое питание
(обед+полдник) ГПД
1-4 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 7-11 лет ГПД Обед, полдник

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Гуляш из мяса свинины	90	10,06	25	3,25	212,7	437,06
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Лимонад апельсиновый	200	0,26		25,08	103,3	14 539,89
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед		700	24,06	38	117,16	809,3
Полдник	Маффин шоколадный	60	8,22	6	9,54	154,5	450,02
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Итого за Полдник		260	8,46	6	37,24	268,8
Итого за день		960	32,52	44	154,4	1078,1	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11 лет ГПД Обед, полдник

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-крем из разных овощей	200	5,06	9	14,5	156,3	960
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Паста сливочная с индейкой	200	17,7	26	32,3	403,6	1 633,11
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед		660	29,11	37	115,27	850
Полдник	Слойка с вишней	85	5	15	50,2	318	1 870,04
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854
	Итого за Полдник		285	6,36	16	66,2	406,1
Итого за день		945	35,47	53	181,47	1256,1	

(лист 3)

Рацион: Меню 7-11 лет ГПД Обед, полдник

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	1 021
	Котлета куриная Сливочная с соусом	90	12	10		162	1 027,53
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед		720	29,42	24	128,22	853,3
Полдник	Печенье, шт	30	1,12	5	15,96	109	1 746,01
	Йогурт питьевой	200	4,01	3	7,05	69,9	935,01
	Итого за Полдник		230	5,13	8	23,01	178,9
Итого за день		950	34,55	32	151,23	1032,2	

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11 лет ГПД Обед, полдник

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3	1 030
	Фиш- филе минтай	100	18,3	27	9,04	348,9	1 699,06
	Картофель по-деревенски	150	3,78	11	30,37	238	927,09
	Компот из яблок и ягод	200	0,04		3,68	15,3	1 802
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед		700	29,09	45	90,29	849,3
Полдник	Слойка с клубничкой	85	7,52	7	255,71	173,9	1 871,02
	Чай с шиповником	200			11,18	60	854,01
	Итого за Полдник		285	7,52	7	266,89	233,9
Итого за день		985	36,61	52	357,18	1083,2	

(лист 5)

Рацион: Меню 7-11 лет ГПД Обед, полдник

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	124
	Люля-кебаб по-школьному	90	23	8	1,73	169	1 657,01
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	8	34,05	225,9	990
	Кисель	200			24	95	1 796,01
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		700	33,82	23	106,63	758,8	
Полдник	Маффин ванильный	60	8,22	6	9,54	154,5	806,13
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	Итого за Полдник	260	8,33	6	33,42	253,6	
Итого за день		960	42,15	29	140,05	1012,4	

(лист 6)

Рацион: Меню 7-11 лет ГПД Обед, полдник

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Плов со свининой	220	17,71	41	53,66	562,6	1 018
	Компот из свежих яблок и апельсин	200	0,16		23,88	99,1	912,01
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед		670	27,06	48	122,74	907,5
Полдник	Круассан с шоколадом	80	69,5	137	790,25	4612,5	1 144,05
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Итого за Полдник	280	69,7	137	796,75	4639,3	
Итого за день		950	96,76	185	919,49	5546,8	

(лист 7)

Рацион: Меню 7-11 лет ГПД Обед, полдник

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп "Кубанский"	200	10,96	2	24,2	159,8	14 613,14
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	26,52	10	29,12	314,2	1 026
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед		670	44,42	15	125,07	764,4
Полдник	Слойка с клубникой	85	7,52	7	255,71	173,9	1 871,02
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Итого за Полдник	285	7,76	7	283,41	288,2	
Итого за день		955	52,18	22	408,48	1052,6	

(лист 8)

Рацион: Меню 7-11 лет ГПД Обед, полдник

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Щи "Новгородские" со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	124,15	
	Тефтели мясные с рисом и соусом красным.	100	2,09	9	12,73	139,6	907,03	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705	
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897	
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148	
	Итого за Обед		710	19,37	22	135,82	821,7	
	Полдник	Маффин творожный	60	8,22	9	9,54	148,9	806,44
Йогурт питьевой		200	4,01	3	7,05	69,9	935,01	
Итого за Полдник		260	12,23	12	16,59	218,8		
Итого за день		970	31,6	34	152,41	1040,5		

(лист 9)

Рацион: Меню 7-11 лет ГПД Обед, полдник

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	1 021
	Биточек куриный с соусом	90	15,07	17	7,2	175,7	1 308,17
	Фузилли отварные с зеленым соусом	150	6,34	4	37,87	218,5	516,06
	Кисель	200			24	95	1 796,01
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		720	28,83	29	121,05	767,3	
Полдник	Круассан с вареной сгущенкой	80	69,5	137	790,25	4612,5	1 144,06
	Компот из изюма	200	0,46		10,13	106,1	932,01
Итого за Полдник		280	69,96	137	800,38	4718,6	
Итого за день		1 000	98,79	166	921,43	5485,9	

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11 лет ГПД Обед, полдник

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с чечевицей	200	4,7	4	17,14	125	139,19
	Рыба, запеченная с сыром.	100	24,54	11		54,3	1 229,1
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		710	38,5	22	106,41	603,5	
Полдник	Маффин красный бархат	60	8,22	9	9,54	148,9	806,45
	Чай с шиповником	200			11,18	60	854,01
Итого за Полдник		260	8,22	9	20,72	208,9	
Итого за день		970	46,72	31	127,13	812,4	
Итого за период		9 645	507,35	648	3513,27	19400,2	
Среднее значение за период		964,5	50,7	64,8	351,3	1940	

Составил _____ Петрова Ирина /

Утвердил _____