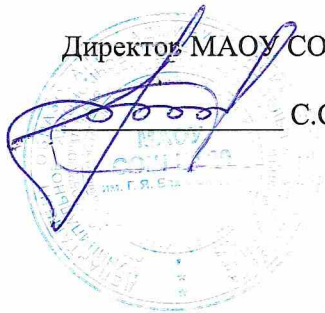


Согласовано

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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>24,06</b>	<b>38</b>	<b>117,16</b>	<b>809,3</b>
Полдник	Маффин шоколадный	60	8,22	6	9,54	154,5	450,02
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>8,46</b>	<b>6</b>	<b>37,24</b>	<b>268,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>960</b>	<b>32,52</b>	<b>44</b>	<b>154,4</b>	<b>1078,1</b>	

(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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>660</b>	<b>29,11</b>	<b>37</b>	<b>115,27</b>	<b>850</b>
Полдник	Слойка с вишней	85	5	15	50,2	318	1 870,04
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>285</b>	<b>6,36</b>	<b>16</b>	<b>66,2</b>	<b>406,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>945</b>	<b>35,47</b>	<b>53</b>	<b>181,47</b>	<b>1256,1</b>	

(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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>29,42</b>	<b>24</b>	<b>128,22</b>	<b>853,3</b>
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
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>230</b>	<b>5,13</b>	<b>8</b>	<b>23,01</b>	<b>178,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>950</b>	<b>34,55</b>	<b>32</b>	<b>151,23</b>	<b>1032,2</b>	

(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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>29,09</b>	<b>45</b>	<b>90,29</b>	<b>849,3</b>
Полдник	Слойка с клубничкой	85	7,52	7	255,71	173,9	1 871,02
	Чай с шиповником	200			11,18	60	854,01
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>285</b>	<b>7,52</b>	<b>7</b>	<b>266,89</b>	<b>233,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>985</b>	<b>36,61</b>	<b>52</b>	<b>357,18</b>	<b>1083,2</b>	

(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
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>33,82</b>	<b>23</b>	<b>106,63</b>	<b>758,8</b>	
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>8,33</b>	<b>6</b>	<b>33,42</b>	<b>253,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>960</b>	<b>42,15</b>	<b>29</b>	<b>140,05</b>	<b>1012,4</b>	

(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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>670</b>	<b>27,06</b>	<b>48</b>	<b>122,74</b>	<b>907,5</b>
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>280</b>	<b>69,7</b>	<b>137</b>	<b>796,75</b>	<b>4639,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>950</b>	<b>96,76</b>	<b>185</b>	<b>919,49</b>	<b>5546,8</b>	

(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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>670</b>	<b>44,42</b>	<b>15</b>	<b>125,07</b>	<b>764,4</b>
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>285</b>	<b>7,76</b>	<b>7</b>	<b>283,41</b>	<b>288,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>955</b>	<b>52,18</b>	<b>22</b>	<b>408,48</b>	<b>1052,6</b>	

(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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>710</b>	<b>19,37</b>	<b>22</b>	<b>135,82</b>	<b>821,7</b>
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>12,23</b>	<b>12</b>	<b>16,59</b>	<b>218,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>970</b>	<b>31,6</b>	<b>34</b>	<b>152,41</b>	<b>1040,5</b>	

(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
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>28,83</b>	<b>29</b>	<b>121,05</b>	<b>767,3</b>	
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>280</b>	<b>69,96</b>	<b>137</b>	<b>800,38</b>	<b>4718,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 000</b>	<b>98,79</b>	<b>166</b>	<b>921,43</b>	<b>5485,9</b>	

(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
<b>Итого за Обед</b>		<b>710</b>	<b>38,5</b>	<b>22</b>	<b>106,41</b>	<b>603,5</b>	
Полдник	Маффин красный бархат	60	8,22	9	9,54	148,9	806,45
	Чай с шиповником	200			11,18	60	854,01
<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>8,22</b>	<b>9</b>	<b>20,72</b>	<b>208,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>970</b>	<b>46,72</b>	<b>31</b>	<b>127,13</b>	<b>812,4</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>9 645</b>	<b>507,35</b>	<b>648</b>	<b>3513,27</b>	<b>19400,2</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>964,5</b>	<b>50,7</b>	<b>64,8</b>	<b>351,3</b>	<b>1940</b>	

Составил \_\_\_\_\_ Петрова Ирина /

Утвердил \_\_\_\_\_

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816951

Владелец Чендева Екатерина Викторовна

Действителен с 15.07.2025 по 15.07.2026