

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 15


Н.А. Панкова



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	13	3,25	212,7	437,06
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	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		690	22,91	26	100,66	738,8	
Полдник	Маффин шоколадный	60	8,22	6	9,54	154,5	450,02
	Сок фруктовый	200	0,6		32,6	140	707,02
	Итого за Полдник		260	8,82	6	42,14	294,5
Итого за день		950	31,73	32	142,8	1033,3	

(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	15,7	15	20	303,7	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	27,11	26	102,97	750,1	
Полдник	Булочка с сахаром	100	7,9	9	55,5	257	450,25
	Сок фруктовый	200	0,6		32,6	140	707,02
	Итого за Полдник		300	8,5	9	88,1	397
Итого за день		960	37,61	46	203,37	1247	

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	9,54	5	13,6	298,6	1 150
	Булгур с овощами	150	9,38	2	16	81,1	1 000,05
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		31,47	128,6	705
	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		690	25,93	14	104,97	743,6	
Полдник	Булочка со штрейзелем	90	7,11	8	49,95	231,3	450,32
	Сок фруктовый	200	0,6		32,6	140	707,02
Итого за Полдник		290	7,71	8	82,55	371,3	
Итого за день		980	34	22	188	1 115	

(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	15,3	7	19,04	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	26,09	25	100,29	849,3	
Полдник	Булочка с повидлом	80	0,33		2,36	13,8	450,31
	Сок фруктовый	200	0,6		32,6	140	707,02
Итого за Полдник		280	0,93		34,96	153,8	
Итого за день		980	27,02	25	135,25	1003,1	

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	15,06	9	1,73	258,6	1 657,01
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	3,54	8	34,05	225,9	822
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4	917,02
	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	26,03	24	99,69	823,8	
Полдник	Рогалик со сгущенным молоком	70	3,39	7	44,88	248,4	1 861,03
	Сок фруктовый	200	0,6		32,6	140	707,02
	Итого за Полдник		270	3,99	7	77,48	388,4
Итого за день		970	30,02	31	177,17	1212,2	

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 свиной	220	15,71	20	33,65	396,5	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	25,06	27	102,73	741,4	
Полдник	Коржик сахарный	80	10,93	10	58,88	346	450,34
	Сок фруктовый	200	0,6		32,6	140	707,02
	Итого за Полдник		280	11,53	10	91,48	486
Итого за день		950	37	37	194	1 227	

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	4	24,2	129,6	14 613,14
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	11,65	15	29,12	387	1 026
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	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		650	27,53	21	110,16	751,5	
Полдник							
	Печенье детское	32	2,4	3	18,13	130,2	1 141,09
	Сок фруктовый	200	0,6		32,6	140	707,02
Итого за Полдник		232	13,2	22	156,8	860	
Итого за день		882	55,6	36	266,96	1568,9	
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	85	124,15
	Тефтели мясные с рисом с соусом	100	8,06	13	7,99	151,6	1 062
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	18,62	184	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		17,62	108,65	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	25,34	26	91,08	692,15	
Полдник							
	Маффин ванильный	60	8,22	6	9,54	154,5	806,13
	Сок фруктовый	200	0,6		32,6	140	707,02
Итого за Полдник		260	8,82	6	42,14	294,5	
Итого за день		970	38,3	43	174,72	1283,7	

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	Суп овощной Минестроне	200	1,53	3	8,94	72,3	1 165,06
	Биточек из курицы с соусом	90	12,63	10	11,02	283,6	255
	Фузилли отварные с зеленым соусом	150	6,34	6	37,87	218,5	516,06
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	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	26,32	21	112,53	797,2	
Полдник	Булочка с изюмом	70	5,53	7	38,85	179,9	450,35
	Сок фруктовый	200	0,6		32,6	140	707,02
	Итого за Полдник		270	6,13	7	71,45	319,9
Итого за день		970	38,66	23	183,98	1016,9	

(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	14,56	12		254,6	1 229,1
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	167	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	28,52	23	106,41	823,8	
Полдник	Круассан с шоколадом	80	69,5	137	790,25	4612,5	1 144,05
	Сок фруктовый	200	0,6		32,6	140	707,02
	Итого за Полдник		280	70,1	137	822,85	4752,5
Итого за день		990	98,62	160	929,26	5576,3	
Итого за период		9 602	428	455	2 595	16 284	
Среднее значение за период		960,2	42,779	45,5	259,524	1628,37	

Составил _____

Утвердил _____