

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 7

Е.М. Константинова



Утверждено директор

ООО «Азбука питания»

Е.А. Широканова



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2024-2025 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств родительской платы одноразовое питание (обед)
1-4 класс ГКДП

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 7-11лет ГКДП 140р Екатеринбург | Неделя: 1 | День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	*Суп с вермишелью и мясом кур	200	1,94	2	13,95	80,7	1 039,02
	**Котлета куриная Особая	90	12	10		162	1 027,16
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	10	39,85	240,8	998
	Компот из яблок и изюма	200	0,13		19,74	81,9	933
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Булочка с маком ®	70	6,25	2	40,5	208,2	772,01
	Компот из изюма	200	0,46		10,13	106,1	932,01
Итого за Обед		970	32,31	27	148,07	1002	
Итого за день		970	32,31	27	148,07	1002	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11лет ГКДП 140р Екатеринбург | Неделя: 1 | День: вторник

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	4	7,36	109,7	124
	**Мясо тушеное в соусе	90	10,86	16	3,42	214,1	205,07
	Рис отварной	150	3,83	6	40,03	227,7	991
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Ватрушка с повидлом	60	3,77	4	39,96	208,2	938
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Итого за Обед		940	24,59	32	159,06	1066,7
Итого за день		940	24,59	32	159,06	1066,7	

(лист 3)

Рацион: Меню 7-11лет ГКДП 140р Екатеринбург | Неделя: 1 | День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	7,63	147,5	157
	**Котлета Полтавская	90	14,77	19	0,16	164,6	1 308,04
	Картофель тушеный	150	3,17	10	28,29	213,5	997
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Слойка с яблоком®	70	76,98	140	770,07	176,1	806,16
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Итого за Обед		950	103,8	182	872,04	987,8
Итого за день		950	103,8	182	872,04	987,8	

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11лет ГКДП 140р Екатеринбург | Неделя: 1 | День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118	1 016
	Птица, тушенная в сметанном соусе	90	22,28	8	2,8	159,5	1 168
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	9	33,96	212,7	516
	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного возраста и школьного возраста	200			19	80	706,03
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Слойка с клубникой ®	70	5,85	5	198,89	135,3	677,08
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Итого за Обед		950	40,56	28	305,67	872
Итого за день		950	40,56	28	305,67	872	

(лист 5)

Рацион: Меню 7-11лет ГКДП 140р Екатеринбург | Неделя: 1 | День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с горохом	200	3,86	4	17,15	112,4	139,04
	Котлета Московская.	90	14,27	15	10,51	240,7	1 161
	Рис отварной	150	3,83	6	40,03	227,7	991
	Компот из ягод	200	0,15		29,06	78,4	917,02
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Манник	60	3,83	5	36,17	203,4	1 182
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Итого за Обед		940	29,78	32	171,32	1033
Итого за день		940	29,78	32	171,32	1033	

(лист 6)

Рацион: Меню 7-11лет ГКДДП 140р Екатеринбург | Неделя: 2 | День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп картофельный со сметаной	200	2,14	3	16,22	104,1	84
	Колобки мясные	90	12,59	11	2,09	113,8	1 436,04
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	9	33,96	212,7	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Булочка дорожная.	60	4,41	11	34,55	188,9	770
	Компот из изюма	200	0,46		10,13	106,1	932,01
Итого за Обед		960	30,49	37	148	959	
Итого за день		960	30,49	37	148	959	

(лист 7)

Рацион: Меню 7-11лет ГКДДП 140р Екатеринбург | Неделя: 2 | День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп картофельный с вермишелью	200	1,9	4	16,01	110,3	115,03
	**Азу из говядины	90	0,82	9	6,48	110	1 387,02
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	10	39,85	240,8	998
	Компот из яблок и апельсин	200			0,24	1	1 473
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Маффин ванильный®	40	5,48	4	6,36	99,3	806,13
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
Итого за Обед		920	19,68	29	111,6	747,8	
Итого за день		920	19,68	29	111,6	747,8	

(лист 8)

Рацион: Меню 7-11лет ГКДДП 140р Екатеринбург | Неделя: 2 | День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	**Биточек куриный	90	14,77	19		164,6	1 308,02
	Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	210	995
	Морс ягодный	200	0,6		4,26	19,9	1 242
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Улитка с маком®	70	3,39	7	44,89	155,1	677,21
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
Итого за Обед		950	29,04	42	128,59	834,1	
Итого за день		950	29,04	42	128,59	834,1	

(лист 9)

Рацион: Меню 7-11лет ГКДДП 140р Екатеринбург | Неделя: 2 | День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	**Котлета рыбная	90	16,47	24	8,13	314	1 699,07
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	9	33,96	212,7	516
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Слойка с сыром®	70	0,41		13,92	61,7	677,06
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
Итого за Обед		750	27,87	35	120,04	879,4	
Итого за день		750	27,87	35	120,04	879,4	

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11лет ГКДДП 140р Екатеринбург | Неделя: 2 | День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп из разных овощей	200	1,58	3	8,52	96,5	1 181
	**Гуляш из курицы	90	16,94	6	5,93	229,8	1 024
	Булгур рассыпчатый	150	4,69	5	33,48	199,9	1 000,02
	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3	633,02
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Слойка с вишней®	70	0,41		13,92	61,7	677,22
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
Итого за Обед		930	26,16	15	123,61	850,8	
Итого за день		930	26,16	15	123,61	850,8	
Итого за период		9 260	364,28	459	2288	9232,6	
Среднее значение за период		926	36,4	45,9	228,8	923,3	

Составил _____ Левадная Ольга

Утвердил _____