Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 7

Е.М. Константинова

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)

1-4 класс ГПД

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 7-11 лет ГПД (обед+полдник) **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая 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	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед		690	23,11	38	110,58	782,2	
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		950	31,57	44	147,82	1051	

Рацион: Меню 7-11 лет ГПД (обед+полдник) **Неделя:** 1 **День:** вторник **(лист 2)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая 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	

Рацион: Меню 7-11 лет ГПД (обед+полдник) **Неделя:** 1 **День:** среда **(лист 3)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	1 021
	Котлета курина Сливочная	90	19,54	5	13,6	181,7	1 150
	Орзотто с овощами	150	3,31	8	22,96	176,2	911,02
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	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	29,86	20	108,08	721,8	
Полдник							
	Печенье детское	30	2,11	10	17,53	166,2	1 141,05
	Компот из яблок и ягод	200	0,04		3,68	15,3	1 802
Итого за Полдник		230	2,15	10	21,21	181,5	
Итого за день		920	32,01	30	129,29	903,3	

Рацион: Меню 7-11 лет ГПД (обед+полдник) **Неделя:** 1 **День:** четверг **(лист 4)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая 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 клубникой	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	

Рацион: Меню 7-11 лет ГПД (обед+полдник) **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая 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	0,01		7,6	18,5	1 318
	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	33,83	23	90,23	682,3	
Полдник							
	Маффин ванильный	60	8,22	6	9,54	154,5	806,13
	Йогурт питьевой	200	4,01	3	7,05	69,9	935,01
Итого за Полдник		260	12,23	9	16,59	224,4	
Итого за день		960	46,06	32	106,82	906,7	

Рацион: Меню 7-11 лет ГПД (обед+полдник) **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая 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	

Рацион: Меню 7-11 лет ГПД (обед+полдник) **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая 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	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед		650	42,4	14	110,16	708,9	
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		935	50,16	21	393,57	997,1	

Рацион: Меню 7-11 лет ГПД (обед+полдник) **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Щи "Новгородские" со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	124,15
	Тефтели мясные с рисом	100	12,06	23	7,99	291,4	1 062
	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	29,48	37	132,58	989,2	
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		990	41,71	49	149,17	1208	

Рацион: Меню 7-11 лет ГПД (обед+полдник) **Неделя:** 2 **День:** четверг **(лист 9)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп овощной Минестроне	200	1,53	3	8,94	72,3	1 165,06
	Биточек из курицы	90	18,84	7	11,02	183,4	255
	Фузилли отварные с зеленым соусом	150	6,34	4	37,87	218,5	516,06
	Кисель	200	0,01		7,6	18,5	1 318
	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	32,48	16	104,97	655,6	
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		980	102,44	153	905,35	5374,2	

Рацион: Меню 7-11 лет ГПД (обед+полдник) **Неделя:** 2 **День:** пятница **(лист 10)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая 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	