

Согласовано



Директор МАОУ СОШ № 154

О.В. Валамина

Утверждаю директор



ООО «Комбинат общественного питания

О.Ю. Козырева

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2025-2026 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств родительской платы одноразовое питание (ГПД)
1-4 КЛАСС**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 7-11лет (ГПД) Екатеринбург ШУ РП

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп с вермишелью	200	1,94	2	13,95	80,7	1 039
	Плов с мясом птицы	250	15,95	22	43,5	460	1 018
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Булочка с маком	75	6,7	3	43,39	223,1	772,01
Итого за Обед		775	29,75	29	150,71	1003,8	
Итого за день		775	29,75	29	150,71	1003,8	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11лет (ГПД) Екатеринбург ШУ РП

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	133,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Биточек куриный с соусом белым	100	15,05	20	1,35	180,4	1 908,02
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Морс ягодный	200	0,12		0,85	4	1 242
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Слойка с малиной	90	8,25	20	94,05	577,5	1 787
Итого за Обед		810	40,42	50	184,01	1286,8	
Итого за день		810	40,42	50	184,01	1286,8	

(лист 3)

Рацион: Меню 7-11лет (ГПД) Екатеринбург ШУ РП

Неделя: 1

День: среда

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
	Котлета Деревенская с соусом томатным	100	14,81	13	9,66	211	1 927,13
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	10	31,62	178,5	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,14		18,2	66	705
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Слойка с клубникой	90	7,52	7	255,71	173,9	1 871
	Итого за Обед	800	38,14	37	354,94	879	
Итого за день		800	38,14	37	354,94	879	

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11лет (ГПД) Екатеринбург ШУ РП

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,46	5	10,55	97	1 021
	Шницель из мяса птицы с соусом красным основным	100	3,44	7	21,5	165,1	1 919,01
	Пюре картофельное	150	3,26	7	22,03	163,5	995
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Маффин красный бархат	60	6,21	6	44,16	259,5	450,16
	Итого за Обед	770	19,34	27	147,62	923,2	
Итого за день		770	19,34	27	147,62	923,2	

(лист 5)

Рацион: Меню 7-11лет (ГПД) Екатеринбург ШУ РП

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
	Фрикасе из мяса птицы с соусом	100	17,33	5	3,31	132,2	1 023
	Рис припущенный с овощами	150	0,53	1	5,11	34,1	990
	Морс ягодный	200	0,12		0,85	4	1 242
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Сдоба с маком	75	3,63	7	48,09	266,1	1 861
	Итого за Обед	775	27,94	20	90,18	680,7	
Итого за день		775	27,94	20	90,18	680,7	

(лист 6)

Рацион: Меню 7-11 лет (ГПД) Екатеринбург ШУ РП

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	133,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Котлета Московская с соусом томатным	100	12,12	11	1,16	173,1	1 927,6
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Маффин ванильный	60	6,21	6	44,16	259,5	450,05
Итого за Обед		780	35,83	27	158,05	1064,4	
Итого за день		780	35,83	27	158,05	1064,4	

(лист 7)

Рацион: Меню 7-11 лет (ГПД) Екатеринбург ШУ РП

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник домашний со сметаной	200	1,91	5	12,79	92,4	1 175
	Плов с мясом птицы	250	23,26	28	48,36	474,7	1 020
	Морс ягодный	200	0,12		0,85	4	1 242
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Улитка с шоколадом	75	5,49	5	27,08	328,1	1 879
	Итого за Обед	775	35,59	40	114,59	1037,5	
Итого за день		775	35,59	40	114,59	1037,5	

(лист 8)

Рацион: Меню 7-11 лет (ГПД) Екатеринбург ШУ РП

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	1,46	5	10,55	97	1 021
	Биточек куриный с соусом томатным	100	14,89	20	1,16	175,7	1 908,02
	Булгур с овощами	150	1,52		7,77	2,3	1 000,05
	Компот из кураги	200	0,16		4,52	20,2	932
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Слойка с малиной	90	8,25	20	94,05	577,5	1 787
	Итого за Обед	800	31,09	47	143,56	1011	
Итого за день		800	31,09	47	143,56	1011	

(лист 9)

Рацион: Меню 7-11 лет (ГПД) Екатеринбург ШУ РП

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058
	Рыба запеченная в омлете	90	7,95	9	6,57	143,7	338
	Пюре картофельное	150	3,26	7	22,03	163,5	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,14		18,2	66	705
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Маффин шоколадный	60	3,34	7	37,93	221,4	1 144,02
	Итого за Обед	750	21,88	30	123,38	842,5	
Итого за день		750	21,88	30	123,38	842,5	

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11 лет (ГПД) Екатеринбург ШУ РП

Неделя: 2

День: пятница

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 птицы	100	11,17	7	3,61	188,6	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	10	31,62	178,5	998
	Морс ягодный	200	0,12		0,85	4	1 242
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Завитушка с корицей	75	5,85	5	198,89	881,3	1 668
	Итого за Обед	775	35,03	29	272,72	1500,7	
Итого за день		775	35,03	29	272,72	1500,7	
Итого за период		7 810	315,01	336	1739,76	10229,6	
Среднее значение за период		781	31,5	33,6	174	1023	

Составил _____

Утвердил _____