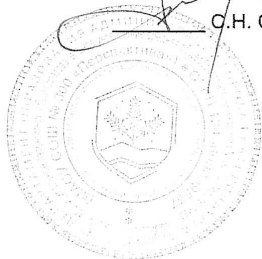


Согласовано
Директор МАОУ СОШ №300
С.Н. Сомов



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

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 7-11лет ГПД с булочкой Екатеринбург

Неделя: 1

День: понедельник

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
	Плов со свининой	220	17,71	41	53,66	562,6	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	85	33	485	2590	1 148
Итого за Обед		670	107,26	80	583,71	3431,3	
Полдник	Компот из изюма	200	0,46		10,13	106,1	932,01
	Булочка с маком	75	6,7	3	43,39	223,1	772,01
Итого за Полдник		275	7,16	3	53,52	329,2	
Итого за день		945	114,42	83	637,23	3760,5	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11лет ГПД с булочкой Екатеринбург

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
	Азу из курицы	90	8,19	91	64,8	1099,6	1 387,1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	85	33	485	2590	1 148
Итого за Обед		690	110,13	135	656,68	4292,8	
Полдник	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483
	Шаньга с картофелем	65	4,03	7	24,83	176,2	1 109,06
Итого за Полдник		265	4,12	7	39,99	256	
Итого за день		955	114,25	142	696,67	4548,8	

(лист 3)

Рацион: Меню 7-11лет ГПД с булочкой Екатеринбург

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
	Люля-кебаб	90	23	8	1,73	169	1 657,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Картофель запеченный	150	3,3	6	26,9	171,6	1 317
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	85	33	485	2590	1 148
Итого за Обед		710	116,32	54	557,57	3183,9	
Полдник	Йогурт питьевой	200	4,01	3	7,05	69,9	935,01
	Слойка с клубникой	90	7,52	7	255,71	173,9	1 871,01
Итого за Полдник		290	11,53	10	262,76	243,8	
Итого за день		1 000	127,85	64	820,33	3427,7	

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11лет ГПД с булочкой Екатеринбург

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп Харчо	200	1,41	4	9,8	125,7	577,07
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	18,27	5	3,31	136,7	1 296,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	6	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	85	33	485	2590	1 148
Итого за Обед		700	114,05	49	573,72	3243,6	
Полдник	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Маффин красный бархат	60	6,21	6	44,16	259,5	450,16
Итого за Полдник		260	6,31	6	60,16	319,7	
Итого за день		960	120,36	55	633,88	3563,3	

(лист 5)

Рацион: Меню 7-11лет ГПД с булочкой Екатеринбург			Неделя: 1			День: пятница	
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
	Митболы	80	11,19	10	1,86	101,1	1 436,01
	Соус молочный	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	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	85	33	485	2590	1 148
Итого за Обед		700	104,23	55	558,52	3125,9	
Полдник	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	75	2,94	4	20,06	148	738,17
Итого за Полдник		275	2,94	4	36,06	211,8	
Итого за день		975	107,17	59	594,58	3337,7	

(лист 6)

Рацион: Меню 7-11лет ГПД с булочкой Екатеринбург			Неделя: 2			День: понедельник	
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
	Свинина по-мексикански	90	10,27	25	3,66	279,3	437,12
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	6	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	85	33	485	2590	1 148
Итого за Обед		690	106,16	70	575,21	3360	
Полдник	Компот из изюма	200	0,46		10,13	106,1	932,01
	Маффин ванильный	60	6,21	6	44,16	259,5	450,05
Итого за Полдник		260	6,67	6	54,29	365,6	
Итого за день		950	112,83	76	629,5	3725,6	

(лист 7)

Рацион: Меню 7-11лет ГПД с булочкой Екатеринбург			Неделя: 2			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
	Курица по Сицилийски	90	16,94	6	5,93	229,8	1 024,03
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	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	85	33	485	2590	1 148
	Хлеб ржаной	25	85	33	485	2590	1 148
Итого за Обед		715	198,08	83	1067,42	5933,6	
Полдник	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем	75	4,87	3	30,68	174,3	1 043,03
Итого за Полдник		275	4,96	3	45,84	254,1	
Итого за день		990	203,04	86	1113,26	6187,7	

(лист 8)

Рацион: Меню 7-11лет ГПД с булочкой 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	1,52	5	10,94	99,5	1 021
	Биточек из курицы	90	195,07	61	134,03	1916,3	255
	Соус томатный	30	0,18	1	1,73	16,7	1 126
	Булгур с овощами	150	101,61	20	518,11	154	1 000,05
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	85	33	485	2590	1 148
Итого за Обед		720	386,74	121	1190,81	4976,1	
Полдник	Йогурт питьевой	200	4,01	3	7,05	69,9	935,01
	Слойка с малиной	90	0,53		17,9	79,3	1 870,02
Итого за Полдник		290	4,54	3	24,95	149,2	
Итого за день		1 010	391,28	124	1215,76	5125,3	

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
	Рыба запеченная с томатами	100	10,44	4	2,39	87,6	135,01
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Компот из яблок и ягод	200	0,04		3,68	15,3	1 802
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	85	33	485	2590	1 148
Итого за Обед		700	105,8	48	538,72	3020,9	
Полдник	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Маффин шоколадный	60	3,34	7	37,93	221,4	1 144,02
	Итого за Полдник	260	3,34	7	53,93	285,2	
Итого за день		960	109,14	55	592,65	3306,1	

(лист 10)

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
	Мясо "Пикантное"	100	11,23	18	8,65	284,1	1 336,03
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	85	33	485	2590	1 148
	Итого за Обед	700	113,01	69	569,78	3404	
Полдник	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	75	2,94	4	20,06	148	738,17
	Итого за Полдник	275	3,03	4	35,22	227,8	
Итого за день		975	116,04	73	605	3631,8	
Итого за период		9 720	1516,38	817	7538,86	40614,5	
Среднее значение за период		972	151,6	81,7	753,9	4061,5	

Составил _____ Левадная Ольга

Утвердил _____