



Согласовано

Директор МАОУ гимназия №161

А.Р. Белоцерковская



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

(обед ГПД)

1-4 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 7-11лет ГПД Екатеринбург 130,88р

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 со свининой	250	20,12	46	60,98	639,3	1 018
	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	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед		700	27,07	50	106,94	882,6	
Итого за день		700	27,07	50	106,94	882,6	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11лет ГПД Екатеринбург 130,88р

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 из курицы	90	18,84	7	11,02	183,4	255
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	710	35,21	18	110,18	754,3	
Итого за день		710	35,21	18	110,18	754,3	

(лист 3)

Рацион: Меню 7-11лет ГПД Екатеринбург 130,88р

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	90	26,28	23	0,18	297	661,16
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	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	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	700	41,92	37	91,1	839,4	
Итого за день		700	41,92	37	91,1	839,4	

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11лет ГПД Екатеринбург 130,88р

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	1,52	5	10,94	99,5	1 021
	Шницель из птицы	90	18,56	8	13	185,1	1 060
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	700	27,38	21	83,03	615,8	
Итого за день		700	27,38	21	83,03	615,8	

(лист 5)

Рацион: Меню 7-11лет ГПД Екатеринбург 130,88р

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	2,03	5	13,82	109,3	1 058
	Птица запеченная	90	20,68	35	1,1	340,9	1 237
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	700	35,01	46	89,89	858,4	
Итого за день		700	35,01	46	89,89	858,4	

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11лет ГПД Екатеринбург 130,88р

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
	Шницель из птицы	90	18,56	8	13	185,1	1 060
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед	710	37,27	22	116,03	791,1	
Итого за день		710	37,27	22	116,03	791,1	
Итого за период		7 060	332,7	299	983,68	7768,9	
Среднее значение за период		706	33,3	29,9	98,4	776,9	

Составил _____

Утвердил _____