



Согласовано

Директор МБОУ Гимназия №5

А.Ф. Сорокина



Утверждено директор

ООО «Комбинат общественного питания

О.Ю. Козырева

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГА
НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2024-2025 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание
(завтрак и обед) 1-4 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екат Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	3,14	4	38,89	207,2	874
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	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
	Итого за Завтрак		510	13,23	8	116,76	581,9
Обед	Салат из кукурузы	60	1,23	4	7,45	69,5	1 187
	*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
	Итого за Обед		780	26,83	29	104,69	757,2
Итого за день		1 270	40,06	37	221,65	1339,1	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екат Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	**Ромштекс	90	14,77	13	13,57	215	1 308,06	
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	9	33,96	212,7	516	
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971	
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148	
	Итого за Завтрак		500	25,46	25	87,28	610	
Обед	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	24	811	
	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	
	Итого за Обед		740	22,59	28	102,74	802,7	
	Итого за день		1 240	48,05	53	190,02	1412,7	

(лист 3)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екат Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	8	10,41	118,5	808
	Суфле из творога	120	10,72	10	16	208,4	1 478
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	Итого за Завтрак		510	18,18	22	83,32	630,9
Обед	Слойка с яблоком	60	65,99	120	660,06	150,9	806,16
	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
	Итого за Обед		740	27,54	50	90,41	806,1
Итого за день		1 250	45,72	72	173,73	1437	

(лист 4)

Диетический рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екат Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Котлета Домашняя	90	12	10			
	Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	162	1 027
	Чай с шиповником	200			11,18	210	995
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	44,7	854,01
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	51,8	1 148
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	54,8	897
Итого за Завтрак		520	22,15	24	81,68	666,1	
Обед	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118	
	Птица, тушенная в сметанном соусе	90	22,28	8	2,8	159,5	1 016
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	9	33,96	212,7	516
	Напиток с витаминами "Витошка"	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 клубничкой Ф	70	5,85	5	198,89	135,3	677,08
Итого за Обед		750	40,46	28	289,67	812,1	
Итого за день		1 270	62,61	52	371,35	1498,2	

Диетический рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екат Неделя: 1 День: пятница (лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	6	12,11	116,1	3
	**Гуляш из мяса говядины	90	13,79	14	3,46	165,2	437,08
	Рис припущенный	150	3,35	3	35,01	180,5	512
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Итого за Завтрак		560	22,56	34	101,09	799,2	
Обед	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8	817
	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
	Итого за Обед		740	26,52	33	124,12	842,6
Итого за день		1300	49,08	67	225,21	1641,8	

Диетический рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екат Неделя: 2 День: понедельник (лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	200	13,79	14	42,75	359	302
	Чай с фруктами	200	0,09		20,26	79,8	483,03
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	126	2,51	2	4,4	132	935,04
	Итого за Завтрак		566	20,23	18	89,81	677,4
Обед	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	24	811
	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
Итого за Обед		760	27,48	26	107,22	688	
Итого за день		1 326	47,71	44	197,03	1365,4	

Меню 7-11лет Двухразовое питание Екат Неделя: 2 День: вторник (лист 7)

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Тефтели из мяса птицы с рисом	90	15,26	13	12,35	229,3	1 085,01
Картофель отварной	150	3,02	5	24,29	165	518
Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Маффин ванильный®	40	5,48	4	6,36	99,3	806,13
Завтрак	500	25,46	23	69,67	605,3	
Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	60	0,77	1	18,01	86,7	45
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
Обед	740	14,88	26	102,99	655,4	
За день	1 240	40,34	49	172,66	1260,7	

Меню 7-11лет Двухразовое питание Екат Неделя: 2 День: среда (лист 8)

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
Омлет запеченный или паровой	160	16,17	18	4,1	243,8	891
Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
Завтрак	530	24,7	23	62,59	572,3	
Салат из моркови с сахаром	60	0,83	1	6,72	36,8	1 163
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
Обед	740	26,38	36	74,42	655,9	
За день	1 270	51,08	59	137,01	1228,2	

Меню 7-11лет Двухразовое питание Екат Неделя: 2 День: четверг (лист 9)

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
**Бефстроганов	90	11,29	34	5,38	368,8	1 050,01
Рис припущенный	150	3,35	3	35,01	180,5	512
Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Завтрак	510	19,47	39	79,9	727,8	
Рассольник ленинградский со сметаной	200	3,02	5	20,18	110,4	1 030
**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
Обед	750	30,89	40	124,22	926	
За день	1 260	50,36	79	204,12	1653,8	

Меню 7-11лет Двухразовое питание Екат Неделя: 2

День: пятница

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
**Котлета куриная	90	16,41	21	0,18	182,9	1 308
Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	10	39,85	240,8	998
Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Маффин шоколадный ®	40	1,56	12	25	40	450,02
Итого за Завтрак	540	29,5	46	103,9	645,9	1 112
Обед						
Винегрет овощной	60	0,94	6	5,08	78,4	1 181
Суп из разных овощей	200	1,58	3	8,52	96,5	1 024
**Гуляш из курицы	90	16,94	6	5,93	229,8	1 000,02
Булгур рассыпчатый	150	4,69	5	33,48	199,9	633,02
Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3	54,8
Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	720	26,6	21	94,51	787,7	
Итого за Обед	1 260	56,1	67	198,41	1433,6	
Итого за день	12 625	491,11	579	2091,19	14270,5	
Итого за период	1 262,5	49,1	57,9	209,1	1427,1	
Среднее значение за период						