



Согласовано

Директор MAOU СОШ с УИОП № 53

М.А Власова



Утверждаю директор

ООО «Комбинат общественного питания

О.Ю. Козырева

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2023-2024 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание
(Безмолочная диета)
(завтрак и обед)
5-11 КЛАСС

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ для детей 11-17 лет :

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
1 неделя	понедельник					
	Завтрак					
850	Каша геркулес на воде с растительным маслом	250	6,8	7,3	28,0	202,4
	Яйцо отварное	60	5,1	4,6	0,3	62,8
1259	Повидло	15	0,1	7,3	0,1	66,1
1148/894	Хлеб ржаной/пшеничный	30/30	4,98	1	27,39	150,3
828	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
	Итого за 'Завтрак '	585	21,1	26,2	58,6	545,4
	Обед					
1016	Суп-пюре овощной	250	2,6	4	11,5	88,9
943	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,3		7,81	40
1027	Биточки с адыгейским сыром	100	13,33	11		180
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,6	1,7	34,5	170,9
1148	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	3,0	1	18	100,0
707	Кисель витаминизированный	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	Итого за 'Обед '	825	29,8	26,6	112,1	781,6
	Итого за день	1410	50,9	52,8	170,7	1327,0
	вторник					
	Завтрак					
1027	Шницель мясной	100	12,9	10,6	5,8	171
995	Картофель отварной	180	3,29	5	22,09	147,7
971	Чай ягодный	200	0,1	0,0	15	60
1148	Хлеб ржаной/пшеничный	30/20	4	1	23	122,7
	Итого за 'Завтрак '	540	29,8	15,4	85,3	581,3
	Обед					
813	Икра кабачковая	40	0,24	1	1,48	19,4
1021	Борщ с картофелем и капустой	250	1,7	4,4	13,8	97,1
1020	Плов из мяса курицы	220	18,61	22	38,69	379,8
928	Компот из сухофруктов	200	0,4		9,7	115,7
1148	Хлеб ржаной/пшеничный	30/20	4	0,8	23	122,4
-	Печенье детское	40	3	4	29,76	162,8
	Итого за 'Обед '	830	24,9	31,1	93,7	732,2
	Итого за день	1370	54,7	46,5	178,9	1313,4

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	среда					
	Завтрак					
1066	Сырники творожные	170	16,5	16	29,87	339
1259	Повидло	15	0,12	11	0,2	99,2
1148	Хлеб ржаной/пшеничный	30/30	4	1	20,9	122,7
976	Яблоко	100	0,4	0,06	9,8	47
1188	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
	Итого за 'Завтрак '	545	21,4	24,0	49,8	489,1
	Обед					
817	Маринад овощной	40	0,29	3,0	2,48	38,4
84	Суп картофельный	250	2,14	3,0	16,22	104,1
483	Бигус с говядиной	220	5,92	5	35,96	220,4
483	Чай с лимоном	200	0,09	0,0	16	60
1148	Хлеб ржаной/пшеничный	35/40	5,0	0,9	31,3	145,0
	Итого за 'Обед '	785	32,5	26,6	106,5	769,1
	Итого за день	1330	53,9	50,5	156,3	1258,3
	четверг					
	Завтрак					
1006	Огурцы соленые	40	0,24		0,01	3,9
1308	Котлета куриная	100	16,41	21	0,18	182,9
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,6	1,7	34,5	170,9
1148	Хлеб ржаной/пшеничный	30/30	4	1	20,9	122,7
1188	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	16	60
	Итого за 'Завтрак '	580	12,8	14,1	77,8	470,6
	Обед					
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,24		0,51	3,9
1048	Щи из свежей и морской капусты	250	1,72	5	8,45	87,5
1028	Котлета рыбная	100	16,99	13,0	11,05	227,4
995	Картофель отварной	180	3,29	5	22,09	147,7
705	Напиток из шиповника	200	0,68	0	0,04	52,6
1148	Хлеб ржаной/пшеничный	40/40	5,3	1,0	33,4	154,7
-						
	Итого за 'Обед '	840	35,1	30,6	80,9	709,6
	Итого за день	1420	47,9	44,8	158,7	1180,1
	пятница					

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
812	Кукуруза консервированная	30	0,41	1	2,48	23,2
1003	Макаронные изделия отварные с сыром	170	5,39	4	32,78	192,3
1069	Суфле из рыбы	100	16,62	4,0	6,97	192,3
1148	Хлеб ржаной/пшеничный	30/30	4	1	20,9	96,7
707	Сок натуральный	200	2,9	2,9	4,4	54,3
	Итого за 'Завтрак '	560	30,0	11,1	68,7	479,5
	Обед					
5	Салат из свеклы отварной	60	0,82	4	4,79	62,8
1152	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	250	3,35	3	16,54	110,7
1237	Курица по-Сицилийски	100	20,98	1	1,88	161,8
958	Рагу из овощей	180	3,21	7	21,22	157,0
930	Напиток Ягодка	200	1,0	0,1	12,6	47,3
1148	Хлеб ржаной/пшеничный	35/40	5,3	1	33,1	154,7
	Итого за 'Обед '	865	36,8	23,9	96,7	719,4
	Итого за день	1425	66,8	34,9	165,5	1198,9
2 неделя	понедельник					
	Завтрак					
97	Сыр порционно	15	3,9	4		52,8
1148	Хлеб ржаной	55	3,6	0,7	22,9	106,4
1213	Каша пшенная вязкая с отрубями и маслом растительным	250	9,2	3	53,2	273,6
27/10	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60
	Итого за 'Завтрак '	520	24,1	18,3	55,5	473,7
	Обед					
813	Икра кабачковая	40	0,36	2	2,22	29,1
1015	Суп-лапша на курином бульоне	250	4,44	4,0	12,8	126,4
1027	Котлета Домашняя	100	12	10	0,0	162,0
990	Рис припущенный с овощами	180	3,54	9,0	34,05	227,3
928	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,3	13,0	50,0
1148	Хлеб ржаной/пшеничный	40/40	4,6	0,8	29,2	135,4
	Итого за 'Обед '	850	39,3	28,4	85,5	735,9
	Итого за день	1370	63,5	46,7	141,0	1209,6
	вторник					
	Завтрак					