



Согласовано

Директор МАОУ 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
(Диета №9)
(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 с сахарным диабетом

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
1 неделя	понедельник					
	Завтрак					
850	Каша геркулес с молоком без сахара	250	6,8	7,3	28,0	202,4
	Яйцо отварное	60	5,1	4,6	0,3	62,8
1259	Масло сливочное	15	0,1	7,3	0,1	66,1
1148	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	20,9	96,7
	Чай без сахара	200	0	0	0,1	0,60
	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 ржаного 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	80	5,0	0,9	31,3	145,0
707	Сок	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	Пюре картофельное	180	3,29	5	22,09	147,7
971	Чай ягодный без сахара	200	0,1	0,0	0,1	0,6
1148	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	20,9	96,7
	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	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 без сахара	200	0,4		9,7	115,7
1148	Хлеб ржаной	80	4,6	0,8	29,2	135,4
-	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	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	среда					
	Завтрак					
1066	Сырники творожные	170	16,5	16	29,87	339
1259	Масло сливочное	15	0,12	11	0,2	99,2
1148	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	20,9	96,7
976	Яблоко	100	0,4	0,06	9,8	47
1188	Чай без сахара	200	0	0	0,1	0,6
	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 со сметаной	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 без сахара	200	0,09	0,0	0,04	0,6
1148	Хлеб ржаной	75	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	60	3,3	0,6	20,9	96,7
1188	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,1	0,6
	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 со сметаной	250	1,72	5	8,45	87,5
1028	Котлета рыбная	100	16,99	13,0	11,05	227,4
995	Пюре картофельное	180	3,29	5	22,09	147,7
705	Напиток из шиповника без сахара	200	0,68	0	0,04	52,6
1148	Хлеб ржаной	80	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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	вторник					
	Завтрак					
1308	Биточек куриный	100	14,77	19,0	0,16	164,6
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,6	1,7	34,5	170,9
600	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,36	16,8
1148	Хлеб ржаной	50	2,6	0,5	16,7	77,4
483	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,1	0,6
	Итого за 'Завтрак '	550	20,9	18,6	60,9	479,2
	Обед					
1006	Огурцы соленые	40	0,24		0,54	3,9
1049	Суп-пюре из гороха	250	6,17	2,0	18,1	108,3
943	Гренки из ржаного хлеба	15	1,3		7,81	40
1025	Жаркое по-домашнему	220	12,15	28	24,8	398,3
1148	Хлеб ржаной	80	5,3	1,0	33,4	154,7
930	Напиток ягодный без сахара	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	Итого за 'Обед '	805	36,6	29,2	105,3	810,0
	Итого за день	1355	57,5	47,8	166,2	1289,2
	среда					
	Завтрак					
	Запеканка творожная с рисом	170	19,9	17,1	18,0	305,9
-	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,1	0,6
1148	Хлеб ржаной	65	3,6	0,7	22,9	106,4
914	Кисломолочный продукт	125	3,63	3	5	66,3
	Итого за 'Завтрак '	560	20,2	25,4	42,7	470,0
	Обед					
1030	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,11	5	15,01	118,9
1296	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	16,45	5	2,98	122,1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	5,92	5	35,96	220,2
1148	Хлеб ржаной	80	4,6	0,8	29,2	135,4
709	Компот из свежих плодов без сахара	200	1,0	0,1	12,6	47,3
	Итого за 'Обед '	810	27,2	27,6	99,9	728,7
	Итого за день	1370	47,4	53,0	142,6	1198,7

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	четверг					
	Завтрак					
1006	Огурцы соленые	30	0,16		0,3	2,6
1020	Плов с мясом птицы	220	18,61	22	38,69	379,8
1148	Хлеб ржаной	65	3,6	0,7	22,9	106,4
1141	Печенье детское	40	3	4	29,76	162,8
	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,1	0,6
	Итого за 'Завтрак '	555	23,0	14,1	65,7	472,9
	Обед					
811	Горошек зеленый консервиров	30	0,62		1,3	8,0
1021	Борщ со сметаной	250	3,03	6,0	13,87	118
1070	Рыба тушеная в томате с овощами	100	21,8	5,8	0,0	139,1
995	Пюре картофельное	180	3,29	5	22,09	147,7
894	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	1,0	0,2	20,6	86,5
1148	Хлеб ржаной	80	5,3	1,0	33,4	154,7
-						
	Итого за 'Обед '	840	39,4	18,7	119,1	784,1
	Итого за день	1395	62,4	32,8	184,8	1257,0
	пятница					
	Завтрак					
891	Омлет запеченный или паровой	170	15,35	18	2,78	235,8
1142	Повидло	10	0,01	0,0	1,6	6,8
1148	Хлеб ржаной	65	4,3	0,8	27,1	125,7
723	Чай без сахара	200	2,9	2,9	4,4	54,3
976	фрукт	100	0,4		9,8	47
	Итого за 'Завтрак '	545	15,3	13,2	77,3	474,5
	Обед					
817	Маринад овощной	40	0,29	3,0	2,48	38,3
1058	Суп Крестьянский с крупой и сметаной	250	2,38	5	13,14	109,8
907	Тефтели мясные с луком и соусом красным	100	1,88	8	11,45	125,6
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,6	1,7	34,5	170,9
1148	Хлеб ржаной	75	5,0	0,9	31,3	145,0
709	Компот из ягод без сахара	200	1,0	0,1	12,6	47,3
-						
	Итого за 'Обед '	845	27,6	27,1	96,7	716,4
	Итого за день	1390	42,9	40,2	174,0	1190,9