



Согласовано

Директор МАОУ СОШ с УИОП № 53

М.А Власова



тверждаю 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) 1-4 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 7-11 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	200	6,8	7,3	28,0	202,4
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
1259	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
1148	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
	Чай без сахара	200	0	0	0,1	0,60
	Итого за 'Завтрак '	500	21,1	26,2	58,6	545,4
	Обед					
1016	Суп-пюре овощной	200	2,6	4	11,5	88,9
943	Гренки из ржаного хлеба	10	1,3		7,81	40
1027	Биточки с адыгейским сыром	90	13,33	11		180
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	1,7	34,5	170,9
1148	Хлеб ржаной	75	5,0	0,9	31,3	145,0
707	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	Итого за 'Обед '	725	29,8	26,6	112,1	781,6
	Итого за день	1225	50,9	52,8	170,7	1327,0
	вторник					
	Завтрак					
1027	Шницель мясной	90	12,9	10,6	5,8	171
995	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7
971	Чай ягодный без сахара	200	0,1	0,0	0,1	0,6
1148	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
	Итого за 'Завтрак '	490	29,8	15,4	85,3	581,3
	Обед					
813	Икра кабачковая	20	0,24	1	1,48	19,4
1021	Борщ с картофелем	200	1,7	4,4	13,8	97,1
1020	Плов из мяса курицы	200	18,61	22	38,69	379,8
928	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,4		9,7	115,7
1148	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	29,2	135,4
-	Печенье детское	40	3	4	29,76	162,8
	Итого за 'Обед '	730	24,9	31,1	93,7	732,2
	Итого за день	1220	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	150	16,5	16	29,87	339
1259	Масло сливочное	15	0,12	11	0,2	99,2
1148	Хлеб ржаной	50	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 '	515	21,4	24,0	49,8	489,1
	Обед					
817	Маринад овощной	30	0,29	3,0	2,48	38,4
84	Суп картофельный со сметаной	200	2,14	3,0	16,22	104,1
483	Бигус с говядиной	200	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 '	705	32,5	26,6	106,5	769,1
	Итого за день	1220	53,9	50,5	156,3	1258,3
	четверг					
	Завтрак					
1006	Огурцы соленые	30	0,24		0,01	3,9
1308	Котлета куриная	90	16,41	21	0,18	182,9
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	1,7	34,5	170,9
1148	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
1188	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,1	0,6
	Итого за 'Завтрак '	520	12,8	14,1	77,8	470,6
	Обед					
811	Горошек зеленый консервированный	20	0,24		0,51	3,9
1048	Щи из свежей и морской капусты со сметаной	200	1,72	5	8,45	87,5
1028	Котлета рыбная	90	16,99	13,0	11,05	227,4
995	Пюре картофельное	150	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 '	740	35,1	30,6	80,9	709,6
	Итого за день	1260	47,9	44,8	158,7	1180,1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	пятница					
	Завтрак					
812	Кукуруза консервированная	20	0,41	1	2,48	23,2
1003	Макаронные изделия отварные с сыром	150	5,39	4	32,78	192,3
1069	Суфле из рыбы	90	16,62	4,0	6,97	192,3
1148	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
707	Сок натуральный	200	2,9	2,9	4,4	54,3
	Итого за 'Завтрак '	510	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	200	3,35	3	16,54	110,7
1237	Курица по-Сицилийски	90	20,98	1	1,88	161,8
958	Рагу из овощей	150	3,21	7	21,22	157,0
930	Напиток Ягодка без сахара	200	1,0	0,1	12,6	47,3
1148	Хлеб ржаной	65	4,3	0,8	27,1	125,7
	Итого за 'Обед '	765	36,8	23,9	96,7	719,4
	Итого за день	1275	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 сливочным	200	9,2	3	53,2	273,6
27/10	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,1	0,6
	Итого за 'Завтрак '	470	24,1	18,3	55,5	473,7
	Обед					
813	Икра кабачковая	30	0,36	2	2,22	29,1
1015	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4,0	12,8	126,4
1027	Котлета Домашняя	90	12	10	0,0	162,0
990	Рис припущенный с овощами	150	3,54	9,0	34,05	227,3
928	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,46	0,3	13,0	50,0
1148	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	29,2	135,4
	Итого за 'Обед '	740	39,3	28,4	85,5	735,9
	Итого за день	1210	63,5	46,7	141,0	1209,6

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	вторник					
	Завтрак					
1308	Биточек куриный	90	14,77	19,0	0,16	164,6
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	1,7	34,5	170,9
600	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,36	16,8
1148	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
483	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,1	0,6
	Итого за 'Завтрак '	500	20,9	18,6	60,9	479,2
	Обед					
1006	Огурцы соленые	30	0,24		0,54	3,9
1049	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2,0	18,1	108,3
943	Гренки из ржаного хлеба	10	1,3		7,81	40
1025	Жаркое по-домашнему	200	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 '	720	36,6	29,2	105,3	810,0
	Итого за день	1220	57,5	47,8	166,2	1289,2
	среда					
	Завтрак					
	Запеканка творожная с рисом	150	19,9	17,1	18,0	305,9
-	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,1	0,6
1148	Хлеб ржаной	55	3,6	0,7	22,9	106,4
914	Кисломолочный продукт	125	3,63	3	5	66,3
	Итого за 'Завтрак '	530	20,2	25,4	42,7	470,0
	Обед					
1030	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9
1296	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	16,45	5	2,98	122,1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,2
1148	Хлеб ржаной	70	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 '	710	27,2	27,6	99,9	728,7
	Итого за день	1240	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	20	0,16		0,3	2,6
1020	Плов с мясом птицы	200	18,61	22	38,69	379,8
1148	Хлеб ржаной	55	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 '	535	23,0	14,1	65,7	472,9
	Обед					
811	Горошек зеленый консервиров	20	0,62		1,3	8,0
1021	Борщ со сметаной	200	3,03	6,0	13,87	118
1070	Рыба тушеная в томате с овощами	90	21,8	5,8	0,0	139,1
995	Пюре картофельное	150	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 '	740	39,4	18,7	119,1	784,1
	Итого за день	1275	62,4	32,8	184,8	1257,0
	пятница					
	Завтрак					
891	Омлет запеченный или паровой	150	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 '	525	15,3	13,2	77,3	474,5
	Обед					
817	Маринад овощной	30	0,29	3,0	2,48	38,3
1058	Суп Крестьянский с крупой и сметаной	200	2,38	5	13,14	109,8
907	Тефтели мясные с луком и соусом красным	90	1,88	8	11,45	125,6
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	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 '	925	27,6	27,1	96,7	716,4
	Итого за день	1490	42,9	40,2	174,0	1190,9