



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) 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

№ 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	200	6,8	7,3	28,0	202,4
	Яйцо отварное	60	5,1	4,6	0,3	62,8
1259	Повидло	10	0,1	7,3	0,1	66,1
1148/894	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	4,98	1	27,39	150,3
828	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
	Итого за 'Завтрак '	510	21,1	26,2	58,6	545,4
	Обед					
1016	Суп-пюре овощной	200	2,6	4	11,5	88,9
943	Гренки из пшеничного 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
1148/894	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 '	690	29,8	26,6	112,1	781,6
	Итого за день	1200	50,9	52,8	170,7	1327,0
	вторник					
	Завтрак					
1027	Шницель мясной	90	12,9	10,6	5,8	171
995	Картофель отварной	150	3,29	5	22,09	147,7
971	Чай ягодный	200	0,1	0,0	15	60
1148/894	Хлеб ржаной/пшеничный	30/20	4	1	23	122,7
	Итого за 'Завтрак '	490	29,8	15,4	85,3	581,3
	Обед					
813	Икра кабачковая	30	0,24	1	1,48	19,4
1021	Борщ с картофелем и капустой	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	200	0,4		9,7	115,7
1148/894	Хлеб ржаной/пшеничный	30/20	4	0,8	23	122,4
-	Печенье детское	40	3	4	29,76	162,8
	Итого за 'Обед '	720	24,9	31,1	93,7	732,2
	Итого за день	1210	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	Повидло	15	0,12	11	0,2	99,2
1148/894	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 '	525	21,4	24,0	49,8	489,1
	Обед					
817	Маринад овощной	30	0,29	3,0	2,48	38,4
84	Суп картофельный	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	200	0,09	0,0	16	60
1148/894	Хлеб ржаной/пшеничный	25/30	5,0	0,9	31,3	145,0
	Итого за 'Обед '	685	32,5	26,6	106,5	769,1
	Итого за день	1210	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
1148/894	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	4	1	20,9	122,7
1188	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	16	60
	Итого за 'Завтрак '	510	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	200	1,72	5	8,45	87,5
1028	Котлета рыбная	90	16,99	13,0	11,05	227,4
995	Картофель отварной	150	3,29	5	22,09	147,7
705	Напиток из шиповника	200	0,68	0	0,04	52,6
1148/894	Хлеб ржаной/пшеничный	30/30	5,3	1,0	33,4	154,7
-						
	Итого за 'Обед '	720	35,1	30,6	80,9	709,6
	Итого за день	1230	47,9	44,8	158,7	1180,1
	пятница					

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	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
1148/894	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	4	1	20,9	96,7
707	Сок натуральный	200	2,9	2,9	4,4	54,3
	Итого за 'Завтрак '	500	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	200	1,0	0,1	12,6	47,3
1148/894	Хлеб ржаной/пшеничный	25/30	5,3	1	33,1	154,7
	Итого за 'Обед '	755	36,8	23,9	96,7	719,4
	Итого за день	1255	66,8	34,9	165,5	1198,9
2 неделя	понедельник					
	Завтрак					
97	Сыр порционно	15	3,9	4		52,8
1148/894	Хлеб ржаной/пшеничный	25/30	3,6	0,7	22,9	106,4
1213	Каша пшенная вязкая с отрубями и маслом растительным	200	9,2	3	53,2	273,6
27/10	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60
	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	200	0,46	0,3	13,0	50,0
1148/894	Хлеб ржаной/пшеничный	30/30	4,6	0,8	29,2	135,4
	Итого за 'Обед '	730	39,3	28,4	85,5	735,9
	Итого за день	1200	63,5	46,7	141,0	1209,6
	вторник					
	Завтрак					

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
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 красный	20	0,28	1	1,36	16,8
1148/894	Хлеб ржаной/пшеничный	20/30	2,6	0,5	16,7	77,4
483	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60
	Итого за 'Завтрак '	510	20,9	18,6	60,9	479,2
	<i>Обед</i>					
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 пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
1025	Жаркое по-домашнему	200	12,15	28	24,8	398,3
1148/894	Хлеб ржаной/пшеничный	30/30	5,3	1,0	33,4	154,7
930	Напиток ягодный	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	Итого за 'Обед '	700	36,6	29,2	105,3	810,0
	Итого за день	1210	57,5	47,8	166,2	1289,2
	среда					
	<i>Завтрак</i>					
	Запеканка творожная с рисом	150	19,9	17,1	18,0	305,9
-	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60
1148/894	Хлеб ржаной/пшеничный	20/35	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
	<i>Обед</i>					
1030	Рассольник Ленинградский	200	2,11	5	15,01	118,9
1296	Гуляш из мяса птицы	90	16,45	5	2,98	122,1
516	Макаронные изделия отварные	150	5,92	5	35,96	220,2
1148/894	Хлеб ржаной/пшеничный	30/30	4,6	0,8	29,2	135,4
709	Компот из свежих плодов	200	1,0	0,1	12,6	47,3
	Итого за 'Обед '	700	27,2	27,6	99,9	728,7
	Итого за день	1230	47,4	53,0	142,6	1198,7
	четверг					
	<i>Завтрак</i>					
1006	Огурцы соленые	20	0,16		0,3	2,6
1020	Плов с мясом птицы	200	18,61	22	38,69	379,8

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
1148/894	Хлеб ржаной/пшеничный	20/35	3,6	0,7	22,9	106,4
1141	Печенье детское	40	3	4	29,76	162,8
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	0,1	0,6
	Итого за 'Завтрак '	515	23,0	14,1	65,7	472,9
	<i>Обед</i>					
811	Горошек зеленый консервиров	20	0,62		1,3	8,0
1021	Борщ с картофелем,капустой	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	200	1,0	0,2	20,6	86,5
1148/894	Хлеб ржаной/пшеничный	30/30	5,3	1,0	33,4	154,7
-						
	Итого за 'Обед '	720	39,4	18,7	119,1	784,1
	Итого за день	1235	62,4	32,8	184,8	1257,0
	пятница					
	<i>Завтрак</i>					
891	Яйцо отварное	80	15,35	18	2,78	235,8
1142	Салат из овощей	100	0,01	0,0	1,6	6,8
1148/894	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	4,3	0,8	27,1	125,7
723	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
976	Фрукт	100	0,4		9,8	47
	Итого за 'Завтрак '	520	15,3	13,2	77,3	474,5
	<i>Обед</i>					
817	Маринад овощной	30	0,29	3,0	2,48	38,3
1058	Суп Крестьянский с крупой	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
1148/894	Хлеб ржаной/пшеничный	30/25	5,0	0,9	31,3	145,0
709	Компот из ягод	200	1,0	0,1	12,6	47,3
-						
	Итого за 'Обед '	725	27,6	27,1	96,7	716,4
	Итого за день	1245	42,9	40,2	174,0	1190,9