



Согласовано

Директор МАОУ СОШ с УИОП № 53

М.А Власова



Утверждаю директор

ООО «Азбука Питания»

Е.А. Широкова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2024-2025 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание
(Безмолочная диета)
(завтрак и обед)
5-11 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое пита

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая на воде с растительным маслом	220	6,73	9	28,79	221,4	850
	Чай с сахаром	200	0		15	60	828
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Слойка с вишней	70	6,25	2	40,5	208,2	772,01
	Итого за Завтрак	550	15,47	9	131,85	656	
Обед	Салат из кукурузы	30	0,62	2	3,72	34,8	1 187
	*Суп с вермишелью и мясом кур	250	2,42	2	17,43	100,8	1 039,02
	**Котлета куриная Особая	100	13,33	11		180	1 027,16
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	12	47,82	289	998
	Компот из яблок и изюма	200	0,13		19,74	81,9	933
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	840	31,46	30	123,81	862,1	
Итого за день		1 390	46,93	39	255,66	1518,1	

(лист 2)

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое пита

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Ромштекс	100	16,41	15	15,08	238,9	1308,06
	Макаронные изделия отварные с маслом растит	180	7,77	11	40,76	255,3	516
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Итого за Завтрак	560	30,32	29	106,79	729,8	
Обед	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны	250	1,91	5	9,2	137,1	124
	**Мясо тушеное	100	12,07	18	3,8	237,9	205,07
	Рис отварной	180	4,69	8	40,03	227,7	991
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	820	25,94	32	122,21	940,7	
Итого за день		1 380	56,26	61	229	1670,5	

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое питаг Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная на воде с раст	220	6,8	7,3	28	202,4	1158
	Чай с лимоном*	200			15	60	686
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1148
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
Итого за Завтрак		580	21,89	10,3	97,19	692,6	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Солянка домашняя без сметаны	250	5,73	13	9,54	184,4	157
	**Котлета Полтавская	100	16,41	21	0,18	182,9	1 308,04
	Картофель тушеный	180	3,8	11	33,94	256,2	997
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Обед		820	32,52	51	106,97	928,2	
Итого за день		1 370	54,41	75	204,16	1620,8	

(лист 4)

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое питаг Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная	20	0,41	1	2,48	23,2	812
	**Котлета Домашняя	100	13,33	11		180	1 027
	Картофель отварной	180	3,97	10	32,61	252	995
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Завтрак		560	23,47	24	79,87	659,8	
Обед	Уха с крупой (перловой, пшенной)	250	10,01	6	14,81	153,8	181
	Птица, тушеная с овощами	100	24,76	8	3,11	177,2	1 168
	Макаронные изделия отварные с растит маслом	180	7,77	11	40,76	255,3	516
	Чай с сахаром	200			15	60	828
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Обед		890	47,87	31	417,59	971,2	
Итого за день		1450	71,34	55	497,46	1631	

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое пита

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Соленый огурец	40	0,16		0,34	2,6	1006
	**Плов с курицей	250	15,95	29	58,65	587,1	1 018
	Чай с сахаром	200			15	60	828
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Завтрак		560	26,39	37	119,33	923	
Обед	Маринад овощной	60	0,29	3	2,48	38,4	817
	Суп картофельный с горохом	250	4,82	5	21,43	140,6	139,04
	Котлета Московская.	100	15,85	17	11,68	267,4	1 161
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	12	47,82	289	998
	Компот из ягод	200	0,15		29,06	78,4	917,02
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Обед		820	31,46	34	146,28	957,9	
Итого за день		1380	57,85	71	265,61	1880,9	

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое пита

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная вязкая на воде с растительным маслом	220	6,8	7,3	28	202,4	1158
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
Итого за Завтрак		580	23,53	20	105,29	766,6	
Обед	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Суп картофельный без сметаны	250	2,68	4	20,28	130,2	84
	Колобки мясные	100	13,98	12	2,33	126,4	1 436,04
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с растит маслом	180	7,77	11	40,76	255,3	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
Итого за Обед		840	31,7	30	127,57	810,6	
Итого за день		1420	55,23	50	232,86	1577,2	

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое пита-

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели из мяса птицы с рисом	100	16,96	15	13,72	254,8	1 085,01
	Картофель отварной	180	3,63	7	29,15	198	518
	Чай без сахара	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Маффин ванильный®	40	5,48	4	6,36	99,3	806,13
Итого за Завтрак		550	28,62	27	81,75	689,7	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	60	0,38	1	9,01	43,3	45
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	250	3,35	3	16,54	110,7	1 152
	**Азу из говядины	100	0,91	10	7,2	122,2	1 387,02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	12	47,82	289	998
	Компот из яблок и апельсин	200			0,24	1	1 473
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
Итого за Обед		820	18,48	30	117,88	753,2	
Итого за день		1 370	47,1	57	199,63	1442,9	

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое пита-

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая жидкая на воде с	220	6,8	7,3	28	202,4	1158
	Чай ягодный	200	0,1		16	60	971
	Хлеб пшеничный	30	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1148
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
Итого за Завтрак		580	26,62	9,3	73,79	625,6	
Обед	Салат из моркови с сахаром	60	0,41		3,36	18,4	1 163
	Борщ с капустой, картофелем без сметаны	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	**Биточек куриный	100	16,41	21		182,9	1 308,02
	Картофель тушеный	180	3,97	10	32,61	252	995
	Морс ягодный	200	0,6		4,26	19,9	1 242
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
Итого за Обед		820	30,94	40	91,17	780,6	
Итого за день		1370	57,56	63	164,96	1406,2	

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое пита

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Пациент: Иван Иванович, 72 лет и старше, двухразовое питание		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	**Мясо тушеное	100	12,55	37	5,98	409,8	1 050,01
	Рис припущенный	180	6,6	1,7	34,5	170,9	512
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Итого за Завтрак	570	23,31	43	98,7	858,2	
Обед	Рассольник ленинградский без сметаны	250	3,78	6	25,23	137,9	1 030
	**Котлета рыбная	100	18,3	27	9,04	348,9	1 699,07
	Макаронные изделия отварные с растит маслом	180	7,77	11	40,76	255,3	516
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Яблоки свежие	100	0,41		9,8	47	976
	Итого за Обед	860	36,7	46	148,18	1084,3	
Итого за день		1 430	60,01	89	246,88	1942,5	

(лист 10)

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое пита

Неделя: 2

День: пятница

рацион: меню 12 лет и старше двухразовое питание							
Неделя: 2							
День: пятница							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	**Котлета куриная	100	18,23	23	0,2	203,2	1 308
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Каша гречневая	180	7,55	10	39,85	240,8	998
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Чай без сахара	200			15	60	828
	Маффин шоколадный	40	1,56	12	10,7	40	450,02
Итого за Завтрак		570	38,58	47	135,44	891,9	
Обед							
	Винегрет овощной	60	0,94	6	5,08	78,4	1 112
	Суп из разных овощей	250	1,98	4	10,66	120,6	1 181
	**Гуляш из курицы	100	18,82	7	6,59	255,4	1 024
	Булгур рассыпчатый	180	5,63	6	40,17	239,9	1 000,02
	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3	633,02
	Хлеб ржаной	30	1,7	1	10,7	51,8	1148
Итого за Обед		820	30,89	25	109,35	904,8	
Итого за день		1390	69,47	72	244,79	1796,7	

Итого за период	13 975	576,16	628	2541,01	16486,8	
Среднее значение за период	1 397,5	57,6	62,8	254,1	1648,7	

Составил _____ Левадная Ольга

Утвердил _____



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176582781996954633309689447090513787464982389948
Владелец Власова Марина Алексеевна
Действителен с 05.03.2024 по 05.03.2025