



Согласовано

Директор МАОУ СОШ с УИОП № 53

М.А Власова



Утверждаю директор

ООО «Азбука Питания»

Е.А. Широкина

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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>15,47</b>	<b>9</b>	<b>131,85</b>	<b>656</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>31,46</b>	<b>30</b>	<b>123,81</b>	<b>862,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 390</b>	<b>46,93</b>	<b>39</b>	<b>255,66</b>	<b>1518,1</b>	

(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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>30,32</b>	<b>29</b>	<b>106,79</b>	<b>729,8</b>	
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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>25,94</b>	<b>32</b>	<b>122,21</b>	<b>940,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 380</b>	<b>56,26</b>	<b>61</b>	<b>229</b>	<b>1670,5</b>	

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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>21,89</b>	<b>10,3</b>	<b>97,19</b>	<b>692,6</b>	
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
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>32,52</b>	<b>51</b>	<b>106,97</b>	<b>928,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 370</b>	<b>54,41</b>	<b>75</b>	<b>204,16</b>	<b>1620,8</b>	

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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>23,47</b>	<b>24</b>	<b>79,87</b>	<b>659,8</b>	
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
	Слойка с клубникой	70	5,85	5	198,89	135,3	677,08
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>47,87</b>	<b>31</b>	<b>417,59</b>	<b>971,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1450</b>	<b>71,34</b>	<b>55</b>	<b>497,46</b>	<b>1631</b>	



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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>26,39</b>	<b>37</b>	<b>119,33</b>	<b>923</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>31,46</b>	<b>34</b>	<b>146,28</b>	<b>957,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1380</b>	<b>57,85</b>	<b>71</b>	<b>265,61</b>	<b>1880,9</b>	

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
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>23,53</b>	<b>20</b>	<b>105,29</b>	<b>766,6</b>
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>31,7</b>	<b>30</b>	<b>127,57</b>	<b>810,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1420</b>	<b>55,23</b>	<b>50</b>	<b>232,86</b>	<b>1577,2</b>	

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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>28,62</b>	<b>27</b>	<b>81,75</b>	<b>689,7</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>18,48</b>	<b>30</b>	<b>117,88</b>	<b>753,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 370</b>	<b>47,1</b>	<b>57</b>	<b>199,63</b>	<b>1442,9</b>	

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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>26,62</b>	<b>9,3</b>	<b>73,79</b>	<b>625,6</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>30,94</b>	<b>40</b>	<b>91,17</b>	<b>780,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1370</b>	<b>57,56</b>	<b>63</b>	<b>164,96</b>	<b>1406,2</b>	



Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое пита Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		570	23,31	43	98,7	858,2	
<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого за Обед</b>		860	36,7	46	148,18	1084,3	
<b>Итого за день</b>		1 430	60,01	89	246,88	1942,5	

(лист 10)

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое пита Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	**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
<b>Итого за Завтрак</b>		570	38,58	47	135,44	891,9	
<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого за Обед</b>		820	30,89	25	109,35	904,8	
<b>Итого за день</b>		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 \_\_\_\_\_

