



Согласовано

Директор МАОУ СОШ с УИОП № 53

М.А Власова



Утверждаю директор

ООО «Азбука Питания»

Е.А. Широканова

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) 1-4 КЛАСС

1/11 124

Меню приготавливаемых блюд

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екат 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	200	6,73	9	28,79	221,4	850
	Чай с сахаром	200			15	60	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Слойка с вишней	70	6,25	2	40,5	208,2	772,01
Итого за Завтрак		510	19,78	16,6	95,99	604,2	
Обед	Салат из кукурузы	30	1,23	4	7,45	69,5	1 187
	*Суп с вермишелью и мясом кур	200	1,94	2	13,95	80,7	1 039,02
	**Котлета куриная Особая	90	12	10		162	1 027,16
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	10	39,85	240,8	998
	Компот из яблок и изюма	200	0,13		19,74	81,9	933
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Итого за Обед		730	26,83	29	104,89	757,2	
Итого за день		1240	46,61	45,6	200,88	1361,4	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екат Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Ромштекс	90	14,77	13	13,57	215	1308,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	9	33,96	212,7	516
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Итого за Завтрак		480	25,46	25	87,28	610	
Обед	Горошек зеленый консервированный	30	1,86		3,9	24	811
	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны	200	1,52	4	7,36	109,7	124
	**Мясо тушеное в соусе	90	10,86	16	3,42	214,1	205,07
	Рис отварной	150	3,83	6	40,03	227,7	991
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб ржаной	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Итого за Обед		740	22,59	28	102,74	802,7	1 148
Итого за день		1 240	48,05	53	190,02	1412,7	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екат

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная жидкая на воде с	200	6,8	7,3	28	202,4	1158
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1148
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
Итого за Завтрак		540	18,18	9,3	83,32	630,9	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,72	8	4,44	58,2	813
	Солянка домашняя без сметаны	200	4,58	11	7,63	147,5	157
	**Котлета Полтавская	90	14,77	19	0,16	164,6	1 308,04
	Картофель тушеный	150	3,17	10	28,29	213,5	997
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Итого за Обед		740	27,54	50	90,41	806,1	
Итого за день		1280	45,72	59,3	173,73	1437	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екат

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

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	90	3,31	10		162	1027
	Картофель отварной	150	3,31	5	24,29	165	518
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Итого за Завтрак		500	22,15	18	81,68	686,1	
Обед	Уха с крупой (перловой, пшенной)	200	10,01	6	14,81	153,8	181
	Птица, тушеная с овощами	90	22,28	8	2,8	159,5	1 168
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	9	33,96	212,7	516
	Чай с сахаром	200			15	60	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Слойка с клубникой	70	5,85	5	198,89	135,3	677,08
Итого за Обед		750	40,46	25	289,67	812,1	
Итого за день		1250	62,61	47	371,35	1498,2	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екат 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	220	14,04	26	51,61	516,6	1 018
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
Итого за Завтрак		500	22,56	27	101,09	799,2	
Обед	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8	817
	Суп картофельный с горохом	200	3,86	4	17,15	112,4	139,04
	Котлета Московская.	90	14,27	15	10,51	240,7	1 161
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	10	39,85	240,8	998
	Компот из ягод	200	0,15		29,06	78,4	917,02
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Итого за Обед		740	26,52	33	124,12	842,6	
Итого за день		1 240	49,08	67	225,21	1641,8	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екат Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная вязкая на воде с растительным маслом	200	6,8	7,3	28	202,4	1158
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
Итого за Завтрак		540	20,23	11,3	89,81	677,4	
Обед	Горошек зеленый консервированный	30	1,86		3,9	24	811
	Суп картофельный без сметаны	200	2,14	3	16,22	104,1	84
	Колобки мясные	90	12,59	11	2,09	113,8	1 436,04
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	9	33,96	212,7	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Итого за Обед		760	27,48	26	107,22	688	
Итого за день		1300	47,71	44	197,03	1365,4	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екат 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	90	15,26	13	12,35	229,3	1 085,01
	Картофель отварной	150	3,02	5	24,29	165	518
	Чай без сахара	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Маффин ванильный®	40	5,48	4	6,36	99,3	806,13
Итого за Завтрак		500	25,46	23	69,67	605,3	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	60	0,77	1	18,01	86,7	45
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,35	3	16,54	110,7	1 152
	**Азу из говядины	90	0,82	9	6,48	110	1 387,02
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	10	39,85	240,8	998
	Компот из яблок и апельсин	200			0,24	1	1 473
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Итого за Обед		740	14,88	26	102,99	655,4	
Итого за день		1 240	40,34	49	172,66	1260,7	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екат 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	200	6,8	7,3	28	202,4	1 158
	Чай ягодный	200	0		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
Итого за Завтрак		540	24,7	22	62,59	572,3	
Обед	Салат из моркови с сахаром	60	0,83	1	6,72	36,8	1 163
	Борщ с капустой, картофелем без сметаны	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	**Биточек куриный	90	14,77	19		164,6	1 308,02
	Картофель тушеный	150	3,31	8	27,17	210	995
	Морс ягодный	200	0,6		4,26	19,9	1 242
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Итого за Обед		740	26,38	36	74,42	655,9	
Итого за день		1280	51,08	59	137,01	1228,2	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екат Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

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	90	11,29	34	5,38	368,8	1 050,01
	Рис припущенный	150	3,35	3	35,01	180,5	512
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Итого за Завтрак		510	19,47	39	79,9	727,8	
Обед	Рассольник ленинградский без сметаны	200	3,02	5	20,18	110,4	1 030
	**Котлета рыбная	90	16,47	24	8,13	314	1 699,07
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	9	33,96	212,7	516
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68				
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	25,63	120,6	705
	Яблоки свежие	100	0,41		11,7	51,8	1148
Итого за Обед				9,8	73,3	976	
Итого за день		760	30,89	39	124,22	926	
		1270	50,36	79	204,12	1653,8	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екат Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Котлета куриная	90	16,41	21	0,18	182,9	1 308
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	10	39,85	240,8	998
	Чай без сахара	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Маффин шоколадный ®	40	1,56	12	10,7	40	450,02
Итого за Завтрак		520	29,5	45	103,9	645,9	
Обед	Винегрет овощной	60	0,94	6	5,08	78,4	1 112
	Суп из разных овощей	200	1,58	3	8,52	96,5	1 181
	**Гуляш из курицы	90	16,94	6	5,93	229,8	1 024
	Булгур рассыпчатый	150	4,69	5	33,48	199,9	1 000,02
	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3	633,02
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	10,7	51,8	1148
Итого за Обед		720	26,6	21	94,51	787,7	
Итого за день		1240	56,1	67	198,41	1433,6	

Итого за период	12 625	491,11	579	2091,19	14270,5	
Среднее значение за период	1 262,5	49,1	57,9	209,1	1427,1	

Составил _____ Девалдая Ольга

Утвердил _____

