Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 154
_____ О.В. Валамина

Утверждаю директор
ООО «Комбинат общественного питания
_____О.Ю. Козырева

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2024-2025 УЧЕБНОГО ГОДА

за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание

(Безглютеновая Диета)

(завтрак и обед) 1-4 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Ека **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо вареное	40	5,1	5	0,3	63	349,02
	Каша (пшено,рис) жидкая без молока	180	3,87	5	34,43	201,7	848,01
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный (I вариант) ЛПУ	55	4,18		27,06	129,3	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Фрукт (яблоко)	120	0,48		11,76	56,4	976,03
Итого за Завтрак		625	15,61	10	98,54	562,5	
Обед							
	Салат из кукурузы с яйцом и луком	60	0,7	6	9,46	89,3	14 519,01
	Борщ с морской капустой без сметаны	200	1,51	4	9,84	83,3	63,03
	**Плов со свининой	200	12,76	24	46,92	469,7	1 018
	Напиток Золотой шар **	200	1,2		125,45	156	706,05
	Хлеб пшеничный (I вариант) ЛПУ	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Обед		720	20,43	34	216,45	921	
Итого за день		1 345	36,04	44	314,99	1483,5	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Ека **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	**Шницель рубленный мясной	75	11,66	10	11,99	182,6	1 027,03
	Соус томатный безлактозный	15	0,09		0,87	8,3	1 126,03
	Пюре картофельное (без молока)®	150	2,66	4	21,68	145,3	324,11
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный (I вариант) ЛПУ	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Маффин ванильный с маслом растительным	40	2,87	9	23,34	189,6	1 633,33
Итого за Завтрак		540	21,64	23	98,66	708,4	
Обед							
	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,44	4	5,83	67,7	951
	Суп-пюре овощной гипоаллергенное меню	200	2,07	4	13,05	100,6	1 016,01
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Печень тушеная гипоаллергенное меню	90	13,4	5	3,97	112,1	1 545,01
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным ЛПУ	150	5,71	4	36,42	205,3	6,16
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,3	1	137,45	578,3	928
	Хлеб пшеничный (I вариант) ЛПУ	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Обед		775	31,12	18	233,21	1246,7	
Итого за день		1 315	52,76	41	331,87	1955,1	

(лист 3)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Ека **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бедро куриное запеченое без сметаны	70	16,56	17	0,09	172,1	3,38
	Капуста тушеная	150	2,59	4	18,24	118	999
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный (I вариант) ЛПУ	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Печенье детское (конд изд)	30	0,22		1,57	12,2	1 141
Итого за Завтрак		510	23,69	21	59,84	484,9	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами, Витаминный	60	0,7	5	2,21	58,5	30
	Рассольник ленинградский без сметаны	200	1,83	4	15,6	107,9	1 030,01
	**Азу из свинины	90	0,82	9	6,48	110	1 387,04
	Каша гречневая рассыпчатая ЛПУ(с растительным маслом)	150	8,39	12	38,01	289,3	6,9
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный (I вариант) ЛПУ	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Обед		760	16,06	30	102,24	748,3	
Итого за день		1 270	39,75	51	162,08	1233,2	

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Ека **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Горошек зеленый	65	2,02		4,23	26	811
	**Плов с мясом птицы	175	16,28	20	33,85	332,3	1 020
	Кофейный напиток без молока	200	3,84	4	14,38	152	1 110,04
	Хлеб пшеничный (I вариант) ЛПУ	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Завтрак		500	26,4	24	77,24	633	
Обед							
	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	60	0,84		4,38	22,3	25
	Суп овощной Минестроне с маслом растительным	200	1,53	3	8,94	72,3	1 165,06
	Рыба по-архангельски	90	19,48	4	2,38	114	1 633,49
	Пюре картофельное (без молока)®	150	2,66	4	21,68	145,3	324,11
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный (I вариант) ЛПУ	50	3,8		24,6	117,5	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Обед		780	30,97	11	97,63	644,2	
Итого за день		1 280	57,37	35	174,87	1277,2	

(лист 5)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Ека **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная безмолочная с отрубями и зародышами пшеницы безлактозная	200	5,97	5	31,43	197,4	1 158,01
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный (I вариант) ЛПУ	50	3,8		24,6	117,5	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Фрукты свежие ЛПУ	150	0,6	1	18	70,5	14 541,01
Итого за Завтрак		630	12,35	6	99,02	497,5	
Обед							
	Салат из свежих огурцов и редиса	60	0,51	5	1,64	52,2	13,02
	Суп Крестьянский с крупой (без сметаны) ®	200	1,47	4	8,38	84,2	1 058,01
	Птица запеченная гипоаллергенное меню	90	23,06	2	2,07	177,8	1 237,03
	Рагу из овощей	150	3,21	7	21,22	157,3	959
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный (I вариант) ЛПУ	50	3,8		24,6	117,5	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Обед		780	34,18	18	86,99	719,6	
Итого за день		1 410	46,53	24	186,01	1217,1	

(лист 6)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Ека **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо вареное	40	5,1	5	0,3	63	349,02
	Каша овсянная Геркулес жидкая (без молока) ®	200	3,11	5	18,49	230	850,01
	Кофейный напиток из цикория без молока	200	2,25	2	10,25	56	1 324,01
	Хлеб пшеничный (I вариант) ЛПУ	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Завтрак		500	14,72	12	53,82	471,7	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	60	0,82	4	7,79	62,8	5,01
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	**Медальоны из курицы	90	12	10		162	1 027,24
	Соус томатный безлактозный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126,03
	Рис припущенный	150	3,05	3	25,01	220,5	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,3	1	137,45	578,3	928
	Хлеб пшеничный (I вариант) ЛПУ	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Обед		780	26,93	24	208,43	1267,4	
Итого за день		1 280	41,65	36	262,25	1739,1	

(лист 7)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Ека **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	**Шницель из мяса индейки	90	13,56	8	7,56	162,7	1 019,04
	Каша гречневая вязкая с растительным маслом ЛПУ га	150	4,65	4	20,99	135	845,09
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный (I вариант) ЛПУ	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Печенье детское (конд изд)	30	0,22		1,57	12,2	1 141
Итого за Завтрак		530	22,69	12	69,87	492,5	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	4	2,04	44,3	1 249
	Суп из овощей с маслом растительным	200	1,53	3	8,94	72,3	1 165,07
	**Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	26,52	10	29,12	314,2	1 026
	Кисель витаминизированный	200	0,05		38	92,5	1 318
	Хлеб пшеничный (I вариант) ЛПУ	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Обед		720	32,95	17	102,88	646	
Итого за день		1 250	55,64	29	172,75	1138,5	

(лист 8)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Ека **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	**Рагу с мясом свинины	180	2,76		24,56	295,7	1 071,04
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный (I вариант) ЛПУ	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Апельсины	180	16,2	4	145,8	1134	980
Итого за Завтрак		620	23,32	4	211,14	1612,3	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с яблоком и морковью	60	0,96	3	6,06	56,3	1 024
	Суп-пюре из гороха безлактозное	200	6,16	2	18,08	112,1	1 049,02
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Филе куриное запеченное с овощами безмолочное	90	17,04	22	11,62	317,1	1 229,08
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным ЛПУ	150	5,71	4	36,42	205,3	6,16
	Чай с лимоном и сахаром шк	200	0,06		7,2	27,9	14 539,21
	Хлеб пшеничный (I вариант) ЛПУ	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Обед		770	35,49	31	111,97	881,4	
Итого за день		1 390	58,81	35	323,11	2493,7	

(лист 9)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Ека **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	**Медальоны из курицы	80	10,67	9		144	1 027,24
	Соус белый основной (на воде) с маслом растительным ЛПУ	15	0,09	1	0,24	6,3	1 597,02
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	9	34,05	227,3	990
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный (I вариант) ЛПУ	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Завтрак		505	18,62	19	74,23	560,2	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	8	4,44	58,2	813
	Солянка домашняя без сметаны НУ	200	2,87	3	8,31	75,3	157,04
	**Палочки Рыбные	90	16,47	24	8,13	314	1 699,01
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Пюре картофельное (без молока)®	150	2,66	4	21,68	145,3	324,11
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный (I вариант) ЛПУ	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Обед		780	27,8	40	94,47	851,8	
Итого за день		1 285	46,42	59	168,7	1412	

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Ека **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Повидло	15	0,01		2,46	10,1	1 142
	Каша вязкая безлактозная пшенная с курагой	170	5,07	9	33,46	239,8	14 539,05
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный (I вариант) ЛПУ	55	4,18		27,06	129,3	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Фрукты свежие ЛПУ	150	0,6	1	18	70,5	14 541,01
Итого за Завтрак		620	11,84	10	105,97	561,8	
Обед							
	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	60	1,46	6	8,66	122,6	1 025
	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны	200	1,44	1	7,98	51,8	1 047,01
	**Гуляш из курицы	90	16,94	6	5,93	229,8	1 024
	Каша гречневая вязкая с растительным маслом ЛПУ га	150	4,65	4	20,99	135	845,09
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный (I вариант) ЛПУ	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Обед		760	28,91	17	92,22	761	
Итого за день		1 380	40,75	27	198,19	1322,8	
Итого за период		13 205	475,72	381	2294,82	15272,2	
Среднее значение за период		1 100,4	39,6	31,8	191,2	1272,7	