

Согласовано

Директор МБОУ гимназия №161

А.Р. Белоцерковская



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  
(завтрак и обед)

Безлактозное меню 1-4 КЛАСС

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Б/лактозное меню Екб 7-11 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая безмолочная	200	5,28	8	52,2	296	512,04
	Яйцо отварное шт	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Булочка с маком Ф без молочных продуктов	70	6,25	2	40,5	208,2	772,01
<b>Итого за Завтрак</b>		550	19,43	16	128,29	720,9	
<b>Обед</b>							
	Салат из кукурузы	60	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	7,2	162	1 027,16
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Каша гречневая рассыпчатая (с растительным маслом)	150	8,39	12	38,01	289,3	6,9
	Компот из яблок и изюма	200	0,13		19,74	81,9	933
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		760	27,67	31	108,25	805,7	
<b>Итого за день</b>		1 310	47,1	47	236,54	1526,6	

(лист 2)

Рацион: Б/лактозное меню Екб 7-11 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Ромштекс	90	14,77	13	13,57	215	1 308,06
	Соус томатный безлактозный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126,03
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,71	4	36,42	205,3	6,16
	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	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		500	24,54	20	87,55	597,9	
<b>Обед</b>							
	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	24	811
	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны	200	1,44	1	7,98	51,8	1 047,01
	Мясо тушеное в соусе	90	10,86	16	3,42	214,1	205,07
	Рис отварной с маслом растительным	150	3,78	7	39,96	240,5	991,01
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		740	22,46	26	101,29	757,6	
<b>Итого за день</b>		1 240	47	46	188,84	1355,5	

(лист 3)

Рацион: Б/лактозное меню Екб 7-11 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Куры отварные (I вариант)	90	15,76	16		206,2	2,21
	Каша гречневая вязкая с растительным маслом	150	4,65	4	20,99	135	845,23
	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	14,55	77,7	1 148
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
<b>Итого за Завтрак</b>		600	26,63	22	76,55	634,3	
<b>Обед</b>							
	Икра кабачковая пром. производства	60	0,72	8	4,44	58,2	813
	Солянка домашняя без сметаны	200	4,7	11	7,83	151,3	157,06
	Котлета Полтавская	90	14,77	19	0,16	164,6	1 308,04
	Картофель тушеный с маслом растительным	150	3,17	10	28,29	213,5	997,03
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		740	27,55	50	85,48	795,9	
<b>Итого за день</b>		1 340	54,18	72	162,03	1430,2	

(лист 4)

Рацион: Б/лактозное меню Екб 7-11 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Домашняя	90	12	10		162	1 027
	Пюре картофельное (без молока)®	150	2,66	4	21,68	145,3	324,11
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Печенье детское (конд изд) без молочных продуктов	40	2,7	4	19	148	1 141
	<b>Итого за Завтрак</b>		520	21,2	20	72,26	606,6
Обед	Суп-пюре овощной гипоаллергенное меню	200	2,07	4	13,05	100,6	1 016,01
	Птица, тушенная в томатном соусе	90	22,28	8	2,8	159,5	1 168,05
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,71	4	36,42	205,3	6,16
	Напиток с витаминами "Витощка" для детей дошкольного возраста и <b>ольного возраста</b>	200			19	80	706,03
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Слойка с клубничкой без молочных продуктов в составе или замена на фрукт	70	5,85	5	198,89	135,3	677,3
	<b>Итого за Обед</b>		750	39,75	23	290,56	787,3
<b>Итого за день</b>		1 270	60,95	43	362,82	1393,9	

(лист 5)

Рацион: Б/лактозное меню Екб 7-11 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из отварного картофеля с морковью, зеленым горошком (2 вариант)	60	1,9	4	6,05	72,8	14 612,24
	Каша овсяная Геркулес безмолочная	220	6,66	10	31,37	242,3	846,05
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
<b>Итого за Завтрак</b>		520	12,4	16	72,79	481,6	
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
	Рис отварной с маслом растительным	150	3,78	7	39,96	240,5	991,01
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	<b>Итого за Обед</b>		740	26,47	34	112,05	855,4
<b>Итого за день</b>		1 260	38,87	50	184,84	1337	

(лист 6)

Рацион: Б/лактозное меню Екб 7-11 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная вязкая без молока с маслом растительным	200	5,75	9	27,79	239,5	490,05
	Яйцо отварное шт	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01
	Чай с фруктами	200	0,09		20,26	79,8	483,03
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Фрукты свежие	125	0,5	1	15	58,8	14 541,01
	<b>Итого за Завтрак</b>		605	14,24	16	63,67	534,9
Обед	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	24	811
	Суп картофельный	200	2,6	3	8,6	69	112
	Колобки мясные	90	12,59	11	2,09	113,8	1 436,04
	Соус томатный безлактозный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126,03
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,71	4	36,42	205,3	6,16
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		760	27,07	21	96,93	631,5	
<b>Итого за день</b>		1 365	41,31	37	180,6	1166,4	

Рацион: Б/лактозное меню Екб 7-11 лет		Неделя: 2		День: вторник			
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 с маслом растительным	150	3	8	29,55	200,9	1 301
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Маффин ванильный®	40	5,48	4	6,36	99,3	806,13
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>25,44</b>	<b>26</b>	<b>72,93</b>	<b>641,2</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	60	0,77	1	18,01	86,7	45
	Суп картофельный с вермишелью	200	1,9	4	16,01	110,3	115,03
	Азу из говядины	90	0,82	9	6,48	110	1 387,02
	Каша гречневая рассыпчатая (с растительным маслом)	150	8,39	12	38,01	289,3	6,9
	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	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>15,72</b>	<b>28</b>	<b>99,15</b>	<b>703,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 240</b>	<b>41,16</b>	<b>54</b>	<b>172,08</b>	<b>1345,1</b>	

Рацион: Б/лактозное меню Екб 7-11 лет		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Куры отварные (I вариант)	90	15,76	16		206,2	2,21
	Рагу из овощей	150	3,21	7	21,22	157,3	959
	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	9,7	51,8	1 148
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>23,31</b>	<b>25</b>	<b>67,42</b>	<b>603,3</b>	
Обед	Салат из моркови со стручковой фасолью	60	1,03	3	3,32	45,5	31,02
	Борщ с капустой и картофелем (безмолочное меню)	200	1,42	4	9,22	82,8	14 538,5
	Биточек куриный	90	14,77	19		164,6	1 308,02
	Пюре картофельное (без молока)®	150	2,66	4	21,68	145,3	324,11
	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	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>24,32</b>	<b>32</b>	<b>58,88</b>	<b>564,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 320</b>	<b>47,63</b>	<b>57</b>	<b>126,3</b>	<b>1168</b>	

Рацион: Б/лактозное меню Екб 7-11 лет		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
	Бифстроганов безмолочный	90	11,29	10	5,38	368,8	1 050,09
	Рис припущенный (на растительн масле) ®	150	3,68	6	38,85	222	512,01
	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	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>19,8</b>	<b>18</b>	<b>81,74</b>	<b>769,3</b>	
Обед	Рассольник ленинградский без сметаны	200	1,83	4	15,6	107,9	1 030,01
	Котлета рыбная	90	16,47	24	8,13	314	1 699,07
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,71	4	36,42	205,3	6,16
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Слойка с клубничкой без молочных продуктов в составе или замена на фрукт	70	5,85	5	198,89	135,3	677,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>34,38</b>	<b>39</b>	<b>305,07</b>	<b>989,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 260</b>	<b>54,18</b>	<b>57</b>	<b>386,81</b>	<b>1759</b>	

Рацион: Б/лактозное меню Екб 7-11 лет		Неделя: 2		День: пятница			
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 (на масле растительн) ®	150	7,71	7	39,98	260,4	998,02
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Маффин шоколадный без молочных продуктов в составе	40	1,56	12	25	40	450,02
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>29,66</b>	<b>43</b>	<b>102,03</b>	<b>665,5</b>
Обед	Винегрет овощной	60	0,94	6	5,08	78,4	1 112
	Суп из разных овощей без сметаны	200	1,62	5	8,74	90,7	1 181,03
	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 пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>26,64</b>	<b>23</b>	<b>94,73</b>	<b>781,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 260</b>	<b>56,3</b>	<b>66</b>	<b>196,76</b>	<b>1447,4</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>12 865</b>	<b>488,68</b>	<b>529</b>	<b>2197,62</b>	<b>13929,1</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1 286,5</b>	<b>48,9</b>	<b>52,9</b>	<b>219,8</b>	<b>1392,9</b>	