



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 одноразовое питание (обед)  
5-11 КЛАСС

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 12лет и старше обед Екатеринбург ШУ

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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>	

(лист 2)

Рацион: Меню 12лет и старше обед Екатеринбург ШУ

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	5	9,2	137,1	124
	**Мясо тушеное в соусе	100	12,07	18	3,8	237,9	205,07
	Рис отварной	180	4,59	7	48,03	273,2	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>

(лист 3)

Рацион: Меню 12лет и старше обед Екатеринбург ШУ

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Солянка домашняя со сметаной	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>

(лист 4)

Рацион: Меню 12лет и старше обед Екатеринбург ШУ

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5	1 016
	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	24,76	8	3,11	177,2	1 168
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	11	40,76	255,3	516
	Напиток Золотой шар	200	1,2		125,45	96	706,01
	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>860</b>	<b>47,87</b>	<b>31</b>	<b>417,59</b>	<b>971,2</b>

(лист 5)

Рацион: Меню 12лет и старше обед Екатеринбург ШУ

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Маринад овощной	30	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
	Рис отварной	180	4,59	7	48,03	273,2	991
	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>

Рацион: Меню 12лет и старше обед Екатеринбург ШУ

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Суп картофельный со сметаной	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 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>	

(лист 7)

Рацион: Меню 12лет и старше обед Екатеринбург ШУ

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	30	0,38	1	9,01	43,3	45
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,37	5	20,01	137,8	115,03
	**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>

(лист 8)

Рацион: Меню 12лет и старше обед Екатеринбург ШУ

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Салат из моркови с сахаром	30	0,41		3,36	18,4	1 163	
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021	
	**Биточек куриный	100	16,41	21		182,9	1 308,02	
	Пюре картофельное	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>	

(лист 9)

Рацион: Меню 12лет и старше обед Екатеринбург ШУ

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	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 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	
	Слойка с сыром ®	70	0,41		13,92	61,7	677,06	
	<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>36,7</b>	<b>46</b>	<b>148,18</b>	<b>1084,3</b>	

(лист 10)

Рацион: Меню 12лет и старше обед Екатеринбург ШУ

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
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 пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897	
	<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>30,89</b>	<b>24</b>	<b>109,35</b>	<b>904,8</b>	