



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) 1-4 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

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 рисовая молочная вязкая с маслом сливочным | 200 | 3,14 | 4 | 38,89 | 207,2 | 874 |
| | 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 | 11,7 | 51,8 | 1 148 |
| | Булочка с маком ® | 70 | 6,25 | 2 | 40,5 | 208,2 | 772,01 |
| | Итого за Завтрак | | 510 | 13,23 | 8 | 116,76 | 581,9 |
| Обед | 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 | | 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 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 | 26,83 | 29 | 104,89 | 757,2 |
| Итого за день | | 1 270 | 40,06 | 37 | 221,65 | 1339,1 | |

(лист 2)

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | **Ромштекс | 90 | 14,77 | 13 | 13,57 | 215 | 1 308,06 |
| | Соус сметанный с томатом | 20 | 0,28 | 1 | 1,35 | 15,8 | 600,01 |
| | 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 | | 500 | 25,46 | 25 | 87,28 | 610 |
| Обед | Горошек зеленый консервированный | 60 | 1,86 | | 3,9 | 24 | 811 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 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 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 | 22,59 | 28 | 102,74 | 802,7 |
| Итого за день | | 1 240 | 48,05 | 53 | 190,02 | 1412,7 | |

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

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 30 | 1,58 | 8 | 10,41 | 118,5 | 808 |
| | Суфле из творога | 120 | 10,72 | 10 | 16 | 208,4 | 1 478 |
| | Молоко сгущенное | 20 | 1,58 | 2 | 9,55 | 64,2 | 902 |
| | 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 | | 510 | 18,18 | 22 | 83,32 | 630,9 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Икра кабачковая пром.производства | 60 | 0,72 | 8 | 4,44 | 58,2 | 813 |
| | Солянка домашняя со сметаной | 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 | | 1 250 | 45,72 | 72 | 173,73 | 1437 | |

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екат 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 | 150 | 3,31 | 8 | 27,17 | 210 | 995 |
| | Чай с шиповником | 200 | | | 11,18 | 44,7 | 854,01 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 11,7 | 51,8 | 1 148 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 10,7 | 54,8 | 897 |
| | Печенье детское (конд изд) | 40 | 3 | 4 | 20,93 | 162,8 | 1 141 |
| Итого за Завтрак | | 520 | 22,15 | 24 | 81,68 | 686,1 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп-пюре овощной | 200 | 2,02 | 4 | 12,62 | 118 | 1 016 |
| | Птица, тушенная в сметанном соусе | 90 | 22,28 | 8 | 2,8 | 159,5 | 1 168 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 6,47 | 9 | 33,96 | 212,7 | 516 |
| | Напиток с витаминами "Витошка" | 200 | | | 19 | 80 | 706,03 |
| | 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 | 28 | 289,67 | 812,1 | |
| Итого за день | | 1 270 | 62,61 | 52 | 371,35 | 1498,2 | |

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

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 40 | 4,68 | 6 | 12,11 | 116,1 | 3 |
| | **Плов со свининой | 220 | 14,04 | 26 | 51,61 | 516,6 | 1 018 |
| | Чай с сахаром* | 200 | | | 14,97 | 59,9 | 828 |
| | 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 Завтрак | | 500 | 22,56 | 34 | 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 |
| | Рис отварной | 150 | 3,83 | 6 | 40,03 | 227,7 | 991 |
| | 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 | |

(лист 6)

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

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным | 200 | 13,79 | 14 | 42,75 | 359 | 302 |
| | 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 | 11,7 | 51,8 | 1 148 |
| | Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике | 125 | 2,51 | 2 | 4,4 | 132 | 935,04 |
| | Итого за Завтрак | | 565 | 20,23 | 18 | 89,81 | 677,4 |
| Обед | Горошек зеленый консервированный | 60 | 1,86 | | 3,9 | 24 | 811 |
| | Суп картофельный со сметаной | 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 | | 1 325 | 47,71 | 44 | 197,03 | 1365,4 | |

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екат 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 | 150 | 3,02 | 5 | 24,29 | 165 | 518 |
| | Чай с сахаром* | 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 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 | 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

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Бутерброд с сыром | 30 | 4,19 | 3 | 10,29 | 88,7 | 810 |
| | Омлет запеченный или паровой | 160 | 16,17 | 18 | 4,1 | 243,8 | 891 |
| | 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 |
| | Яблоки свежие | 100 | 0,4 | | 9,8 | 73,3 | 976 |
| Итого за Завтрак | | 530 | 24,7 | 23 | 62,59 | 572,3 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,83 | 1 | 6,72 | 36,8 | 1 163 |
| | Борщ с капустой, картофелем и сметаной | 200 | 3,03 | 6 | 13,87 | 118 | 1 021 |
| | **Биточек куриный | 90 | 14,77 | 19 | | 164,6 | 1 308,02 |
| | Пюре картофельное | 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 | | 1 270 | 51,08 | 59 | 137,01 | 1228,2 | |

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екат 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 |
| | **Бефстроганов | 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 со сметаной | 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 | | 25,63 | 120,6 | 705 |
| | 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 сыром ® | 70 | 0,41 | | 13,92 | 61,7 | 677,06 |
| Итого за Обед | | 750 | 30,89 | 40 | 124,22 | 926 | |
| Итого за день | | 1 260 | 50,36 | 79 | 204,12 | 1653,8 | |

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екат 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 | 150 | 7,55 | 10 | 39,85 | 240,8 | 998 |
| | Чай с сахаром* | 200 | | | 14,97 | 59,9 | 828 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 11,7 | 51,8 | 1 148 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 10,7 | 54,8 | 897 |
| | Маффин шоколадный ® | 40 | 1,56 | 12 | 25 | 40 | 450,02 |
| Итого за Завтрак | | 540 | 29,5 | 46 | 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 пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 10,7 | 54,8 | 897 |
| Итого за Обед | | 720 | 26,6 | 21 | 94,51 | 787,7 | |
| Итого за день | | 1 260 | 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 | |