

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)

Безглютеновое меню 1-4 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 7-11лет Екатеринбург ШУ с 09.01.25

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
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
	Фрукты свежие	100	0,4		12	47	14 541,01
	Итого за Завтрак	520	5,64	5	79,68	386,9	
Обед	Салат из кукурузы	60	1,23	4	7,45	69,5	1 187
	Бульон куриный с зеленью и яйцом	200	11,12	3	0,68	74	14 613,19
	Фрикасе из мяса птицы с бульоном	90	15,96		3,18	79,4	1 296,03
	Соус красный основной безглютеновый с маслом растительным	20	0,66	1	1,28	12,6	261,19
	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
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
Итого за Обед	740	38,75	19	86	631		
Итого за день	1 260	44,39	24	165,68	1017,9		

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11лет Екатеринбург ШУ с 09.01.25

Неделя: 1

День: вторник

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
	Соус сметанный с томатом безглютеновый	20	0,14	1	0,32	11,7	600,06
	Овощи тушеные безглютеновые	170	5,26	5	19,03	146,4	7,52
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
Итого за Завтрак	500	23,36	23	49,17	497		
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 (свинина) безглютеновое	90	12,09	23	1,58	263,1	437,31
	Рис отварной	150	3,83	6	40,03	227,7	991
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
	Итого за Обед	720	22,08	34	92,32	817,9	
Итого за день	1 220	45,44	57	141,49	1314,9		

(лист 3)

Рацион: Меню 7-11лет Екатеринбург ШУ с 09.01.25

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8	0,1	74,8	14 538,01
	Запеканка из творога с рисом без сухарей	130	14,36	11	19,87	237,2	1 297,02
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
	Яблоки свежие	130	0,52	1	12,74	95,3	976
	Итого за Завтрак	510	18,72	23	71,24	604,2	
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
	Куры отварные (I вариант)	90	15,76	16		206,2	2,21
	Картофель тушеный	150	3,17	10	28,29	213,5	997
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
Итого за Обед	720	26,68	46	78,54	799,9		
Итого за день	1 230	45,4	69	149,78	1404,1		

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11лет Екатеринбург ШУ с 09.01.25

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Свинина тушеная в бульоне	90	13,74	12	7,08	305,2	1 336,06
	Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	210	995
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
	Фрукты свежие	100	0,4		12	47	14 541,01
Итого за Завтрак		560	19,55	21	71,25	679,7	
Обед	Морковь свежая (палочки)	70	0,91		4,83	24,5	14 616
	Суп-пюре овощной безглютеновый	200	2,07	4	13,05	100,6	1 016,02
	Плов из отварной птицы	210	12,92	9	26,04	234,2	2,47
	Напиток с витаминами "Витожка" для детей дошкольного возраста и ольного возраста	200			19	80	706,03
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
Итого за Обед		700	18	14	76,74	512,1	
Итого за день		1 260	37,55	35	147,99	1191,8	

(лист 5)

Рацион: Меню 7-11лет Екатеринбург ШУ с 09.01.25

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное крестьянское (1 вариант)	10	0,08	7	0,13	66,1	5,07
	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,83	7		89,5	14 538
	Каша "Дружба"	250	6,2	9	29,9	222,5	14 539,12
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
Итого за Завтрак		505	14,21	24	58,82	510,8	
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
	Тефтели мясные с луком гипоаллергенное меню	90	11,77	17	4,94	222,6	907,04
	Рис отварной	150	3,83	6	40,03	227,7	991
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
Итого за Обед		720	22,28	34	99,97	790,7	
Итого за день		1 225	36,49	58	158,79	1301,5	

(лист 6)

Рацион: Меню 7-11лет Екатеринбург ШУ с 09.01.25

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
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	132	935,04
	Итого за Завтрак		545	18,49	17	81,23	643,6
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 безглютеновые	90	15,98	19	0,93	240,1	1 436,07
	Соус томатный безглютеновый с маслом	20	0,01	1	0,38	10,6	1 126,02
	Овощи тушеные безглютеновые	150	4,64	5	16,79	129,2	7,52
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
Итого за Обед		740	27,08	29	76,4	682,5	
Итого за день		1 285	45,57	46	157,63	1326,1	

(лист 7)

Рацион: Меню 7-11лет Екатеринбург ШУ с 09.01.25

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 безглютеновые	90	16,24	14	13,14	244	1 085,04
	Картофель отварной	150	3,02	5	24,29	165	518
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
	Фрукты свежие	100	0,4		12	47	14 541,01
Итого за Завтрак		560	21,76	20	78,22	588,7	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	60	0,77	1	18,01	86,7	45
	Суп картофельный с крупой (кроме: перловой, овсяной, пшеничной)	200	1,46	2	11,93	70,5	138,01
	Азу из говядины без глютена	90	0,82	9	6,48	110	1 387,05
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	10	39,85	240,8	998
	Компот из яблок и апельсин	200			0,24	1	1 473
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
Итого за Обед		720	12,7	23	90,33	581,8	
Итого за день		1 280	34,46	43	168,55	1170,5	

(лист 8)

Рацион: Меню 7-11лет Екатеринбург ШУ с 09.01.25

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4		53,7	14 538
	Омлет запеченный или паровой	180	18,2	20	4,62	274,3	891
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
Итого за Завтрак		515	24,3	25	44,24	534	
Обед	Салат из моркови со стручковой фасолью	60	1,03	3	3,32	45,5	31,02
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Биточек из курицы гипоаллергенный	90	16,97	4	11,66	154,6	2,34
	Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	210	995
	Морс ягодный	200	0,6		4,26	19,9	1 242
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
Итого за Обед		720	27,04	22	74,1	620,8	
Итого за день		1 235	51,34	47	118,34	1154,8	

(лист 9)

Рацион: Меню 7-11лет Екатеринбург ШУ с 09.01.25

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 безглютеновый	90	11,76	35	5,6	384,1	1 050,12
	Рис припущенный	160	3,25	3	26,68	235,2	512
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
Итого за Завтрак		500	18,1	39	63,21	764	
Обед	Кукуруза консервированная	60	1,23	4	7,45	69,5	812
	Рассольник ленинградский с рисом	200	1,18	2	9,6	58,4	14 538,33
	Сметана 20% жирности	10	0,25	2	0,34	20,4	5,8
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом без муки пшеничной	90	16,08	5	3,33	122,7	1 296,06
	Морковь тушеная с зеленым горошком	150	2,79	7	10,27	119,6	5,4
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
	Итого за Обед		730	24,31	21	70,44	584
Итого за день		1 230	42,41	60	133,65	1348	

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11лет Екатеринбург ШУ с 09.01.25

Неделя: 2

День: пятница

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
	Соус красный основной безглютеновый с маслом растительным	20	0,66	1	1,28	12,6	261,19
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	10	39,85	240,8	998
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
	Фрукты свежие	100	0,4		12	47	14 541,01
	Итого за Завтрак		580	26,47	28	81,92	639,3
Обед	Винегрет овощной	60	0,94	6	5,08	78,4	1 112
	Суп из разных овощей со сметаной	200	1,58	3	8,52	96,5	1 181
	Гуляш из курицы без глютена	90	17,47	6	6,11	209,1	1 024,06
	Картофель тушеный с маслом растительным	150	3,17	10	28,29	213,5	997,03
	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3	633,02
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
Итого за Обед		720	25,57	26	92,62	798,6	
Итого за день		1 300	52,04	54	174,54	1437,9	
Итого за период		12 525	435,09	493	1516,44	12667,5	
Среднее значение за период		1 252,5	43,5	49,3	151,6	1266,8	