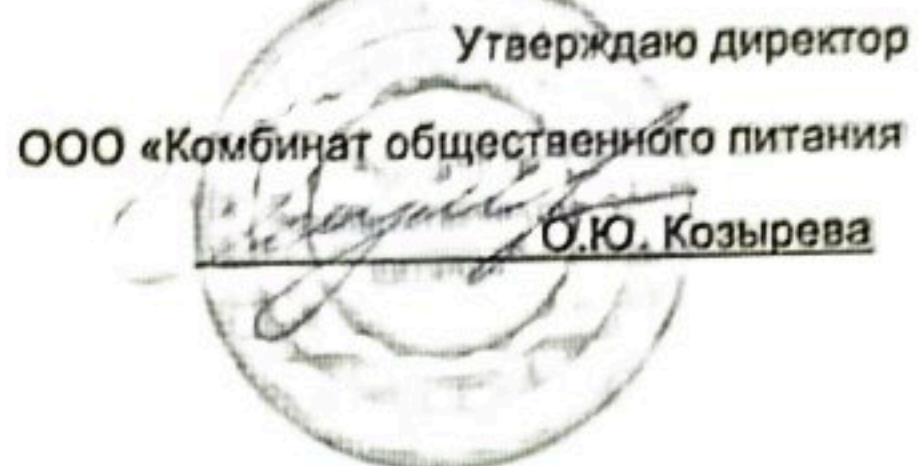




Согласовано

Директор МАОУ гимназия №161

А.Р. Белоцерковская



Утверждаю директор

ООО «Комбинат общественного питания»

О.Ю. Козырева

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2025-2026 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание
(завтрак и обед)

Безглютеновое меню 1-4 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Екб 2025 БГ

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	8	31,79	242,6	883
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
	Итого за Завтрак	520	9,69	9	66,38	448,6	
Обед	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	250	4,19	4	20,68	138,3	1 152
	Плов со свиной	200	16,1	37	48,78	511,5	1 018
	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	670	22,74	42	107,64	824,3	
Итого за день		1 190	32,43	51	174,02	1272,9	

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Екб 2025 БГ

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Свинина тушеная в бульоне	100	15,26	14	7,86	339,1	1 336,06
	Соус красный основной безглютеновый с маслом сливочным	50	1,65	1	3,2	31,5	261,14
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	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	520	22,67	22	77,09	723,7	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Куры отварные (I вариант)	100	17,51	18		229,1	2,21
	Картофель тушеный	180	0,57	2	5,09	38,4	997
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
	Итого за Обед	750	26,3	27	68,09	621,2	
Итого за день		1 270	48,97	49	145,18	1344,9	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Екб 2025 БГ

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	200	20,16	18	3,8	305,3	891
	Чай с сахаром	200			10,97	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	22,66	19	40,59	485	
Обед	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,48	2	12	73	14 538,33
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,6	986,01
	Мясо тушеное в соусе (свинина) безглютеновое	100	13,43	26	1,76	292,3	437,31
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
Итого за Обед		730	27,26	37	104,16	871,9	
Итого за день		1 250	49,92	56	144,75	1356,9	

(лист 4)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	30	8,07	8		108,9	97
	Гуляш из мяса свинины без муки	100	13,78	26	4	283,8	437,1
	Картофель отварной	150	0,45	1	3,64	224,7	518
	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	24,46	36	36,62	750,1	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4	1 021
	Азу из курицы без глютена	100	0,91	10	7,2	122,2	1 387,07
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
Итого за Обед		720	8,34	23	80,61	565,5	
Итого за день		1 220	32,8	59	117,23	1315,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо отварное шт	40	4,8	4	0,28	62,6	349 01
	Каша гречневая вязкая молочная с маслом сливочным	200	9,32	8	44,57	289,6	845
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Завтрак	560	16,62	13	79,44	532,1	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	124
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом без муки	100	18,52	6	1,25	130,6	1 296,04
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	8	34,05	225,9	990
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
	Итого за Обед	720	26,3	21	85,96	676,1	
Итого за день		1 280	42,92	34	165,4	1208,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,1	6	31,68	225,6	235,05
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	886
	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	520	7,66	7	70,46	431,6	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Куры отварные (I вариант)	90	15,76	16		206,2	2,21
	Соус томатный безглютеновый с маслом	20	0,01	1	0,38	10,6	1 126,02
	Рагу из овощей без муки пшеничной	150	3,21	7	21,22	157,3	959,43
	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	730	27,31	31	81,26	715,2	
Итого за день		1 250	34,97	38	151,72	1146,8	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 2

День: вторник

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Свинина тушеная в бульоне	100	15,26	14	7,86	339,1	1 336,06
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Соус красный основной безглютеновый с маслом сливочным	50	1,65	1	3,2	31,5	261,14
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
Итого за Завтрак		520	28,33	22	84,47	787,9	
Обед							
	Рассольник домашний со сметаной	250	2,27	6	13,85	120,9	1 175
	Плов с мясом птицы	200	12,58	11	38,73	309,5	1 020
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
Итого за Обед		670	17,19	18	94,1	617,5	
Итого за день		1 190	45,52	40	178,57	1405,4	

(лист 8)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Птица отварная	90	27,25	2	0,93	176,4	288
	Горошница	150	14,48	1	33,75	205,4	14 539,53
	Соус красный основной безглютеновый с маслом растительным	50	1,65	1	3,2	31,5	261,19
	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		510	45,54	5	66,86	546	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4	1 021
	Свинина в кисло-сладком соусе (Онищенко) без муки пшеничной	100	14,3	11	9,4	222,3	437,28
	Рис с овощами с маслом растительным	150	3,38	4	34,07	183,4	1 633,28
	Компот из кураги	200	0,16		4,52	20,2	932
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
Итого за Обед		720	21,85	23	75,49	623,1	
Итого за день		1 230	67,39	28	142,35	1169,1	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Птица запеченная	90	26,75	16	1,44	259,9	1 237
	Картофель тушеный	150	0,47	1	4,24	32	997
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
Итого за Завтрак		610	29,92	19	45,17	495,1	
Обед							
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,54	6	17,28	136,7	1 058
	Рыба запеченная в омлете	100	8,83	10	7,3	159,7	338
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
Итого за Обед		720	17,41	22	88,05	644,8	
Итого за день		1 330	47,33	41	133,22	1139,9	

(лист 10)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Свинина тушеная в бульоне	100	15,26	14	7,86	339,1	1 336,06
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Соус красный основной безглютеновый с маслом растительным	30	0,99	1	1,92	18,9	261,19
	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	22,01	22	75,81	711,1	
Обед							
	Бульон куриный с зеленью и яйцом	250	13,9	4	0,85	92,5	14 613,19
	Гуляш из мяса свинины без муки	100	13,78	26	4	283,8	437,1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
Итого за Обед		720	39,34	37	94,99	848	
Итого за день		1 220	61,35	59	170,8	1559,1	
Итого за период		12 430	463,6	455	1523,24	12918,8	
Среднее значение за период		1 243	46,4	45,5	152,3	1291,9	

Утвердил _____

Составил