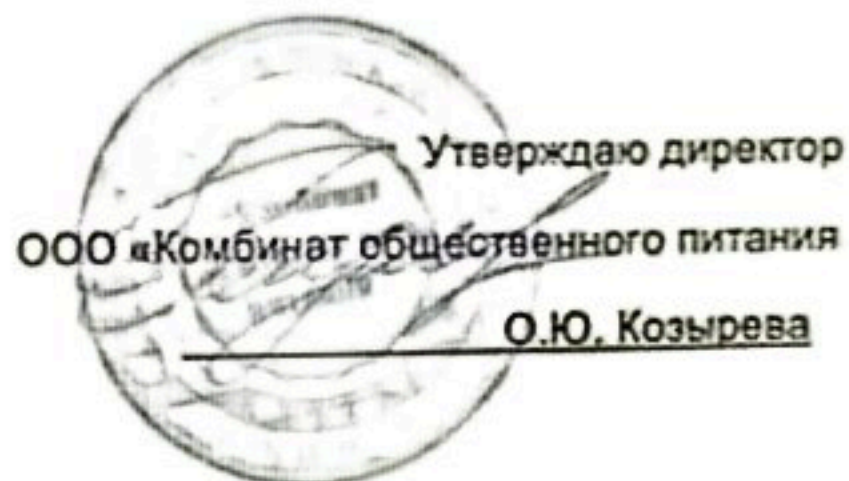




Согласовано

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)
Безлактозное меню 5-11 КЛАСС**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Екб 2025 БЛ

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо отварное шт	40	4,8	4	0,28	62,8	349,01
	Каша пшенная вязкая без молока с маслом растительным	220	6,32	10	30,57	263,4	490,05
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		590	13,02	15	64,12	537,6	
Обед							
	Суп с вермишелью	250	2,42	2	17,43	100,8	1 039
	Плов со свининой	250	20,12	46	60,98	639,3	1 018
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный.	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	24,25	129,5	1 147
Итого за Обед		800	31,19	51	151,42	1092,3	
Итого за день		1 390	44,21	66	215,54	1629,9	

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Екб 2025 БЛ

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	50	0,36	3	3,75	39,3	901
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		560	21,5	25	83,73	781	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Куры отварные (I вариант)	90	15,76	16		206,2	2,21
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	180	6,85	5	43,71	246,3	6,16
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		800	34,32	29	125,77	909,3	
Итого за день		1 360	55,82	54	209,5	1690,3	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак) Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо отварное шт	40	4,8	4	0,28	62,8	349,01
	Горошница	200	19,3	2	45	273,8	14 539,53
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Печенье детское (конд изд) состав без молочных продуктов или замена на фрукт	60	4,05	5	28,5	222	1 141,12
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Завтрак		555	31,78	13	109,38	764	
Обед							
	Рассольник ленинградский без сметаны	250	2,29	5	19,51	134,9	1 030,01
	Мясо тушеное в соусе	120	14,48	21	5,76	285,4	205,02
	Каша гречневая рассыпчатая (с растительным маслом)	180	10,07	14	45,61	347,2	6,9
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		800	31,68	41	122,83	1021,4	
Итого за день		1 355	63,46	54	232,21	1785,4	

(лист 4)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак) Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Гуляш из мяса свинины	120	13,41	34	4,34	283,6	437,06
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	180	6,85	5	43,71	246,3	6,16
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		655	24,35	41	97,64	782,3	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5	12,54	103,6	1 021,13
	Азу из курицы	120	1,09	12	8,64	146,6	1 387,1
	Пюре картофельное (без молока)③	180	3,19	4	26,02	174,4	324,11
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		825	12,27	23	107,61	709,5	
Итого за день		1 480	36,62	64	205,25	1491,8	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак) Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо отварное шт	40	4,8	4	0,28	62,8	349,01
	Каша гречневая вязкая с овощами смаслом растительным	250	7,11	8	37,99	254,4	1 032,07
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Завтрак		550	15,39	13	71,76	507,5	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	5	9,23	92,2	124,01
	Фрикасе из мяса птицы с бульоном	100	17,74		3,53	88,2	1 296,03
	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10	40,86	271,1	990
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		805	31,61	18	120,2	772,6	
Итого за день		1 355	47	31	191,96	1280,1	

(лист 6)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак) Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов вегетарианский с сухофруктами с маслом растительным без сахара	250	7,68	8	89,46	458,9	1 652,06
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
Итого за Завтрак		580	9,64	9	126,92	670,3	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Куры отварные (I вариант)	90	15,76	16		206,2	2,21
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	180	6,85	5	43,71	246,3	6,16
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		800	34,42	29	122,85	897,2	
Итого за день		1 380	44,06	38	249,77	1567,5	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак Неделя: 2

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
	Каша гречневая рассыпчатая (с растительным маслом)	180	10,07	14	45,61	347,2	6,9
	Соус красный основной	50	0,36	3	3,75	39,3	901
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	560	27,19	32	80,69	863,7	
Обед	Рассольник домашний гипоаллергенное меню	250	2,53	6	16,26	125,3	14 538,48
	Плов с мясом птицы	250	15,72	14	48,42	386,8	1 020
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный.	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	24,25	129,5	1 147
	Итого за Обед	800	26,79	23	141,03	876,9	
Итого за день		1 360	53,98	55	221,72	1740,6	

(лист 8)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак 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	180	17,37	2	40,5	246,4	14 539,53
	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
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Завтрак		560	49,15	6	81,03	632	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5	12,54	103,6	1 021,13
	Свинина в кисло-сладком соусе.	120	17,93	16	9,96	291,7	1 482
	Булгур с овощами	180	1,83		9,33	2,8	1 000,05
	Компот из кураги	200	0,16		4,52	20,2	932
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	14,55	77,7	1 147
Итого за Обед		810	26,55	22	65,54	568,6	
Итого за день		1 370	75,7	28	146,57	1200,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Птица запеченная гипоаллергенное меню	90	23,06	2	2,07	177,8	1 237,03
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	180	6,85	5	43,71	246,3	6,16
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	Итого за Завтрак	650	32,01	9	83,95	632,7	
Обед	Суп Крестьянский с крупой (без сметаны) ®	250	1,84	5	10,47	105,2	1 058,01
	Рыба запеченная в яйце	100	8,83	10	7,3	159,7	338,05
	Пюре картофельное (без молока)®	180	3,19	4	26,02	174,4	324,11
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный.	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	805	20,72	21	107,94	753,7	
Итого за день		1 455	52,73	30	191,89	1386,4	

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Свинина тушеная в бульоне	120	18,32	16	9,44	406,9	1 336,06
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	550	24,34	25	83,06	825,2	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	236,3	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный.	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	805	34,26	43	141,49	1015,5	
Итого за день		1 355	58,6	68	224,55	1840,7	
Итого за период		13 860	532,18	488	2088,96	15613,3	
Среднее значение за период		1 386	53,2	48,8	208,9	1561,3	

Составил

Утвердил _____