

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 7

Е.М. Константинова



Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»

Е.А. Широконова



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2024-2025 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств субсидии бесплатное одноразовое питание (обед)
1-4 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 7-11лет Обед Екатеринбург

Неделя: 1

День: понедельник

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

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11лет Обед Екатеринбург

Неделя: 1

День: вторник

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

(лист 3)

Рацион: Меню 7-11лет Обед Екатеринбург

Неделя: 1

День: среда

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

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11лет Обед Екатеринбург

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118	1 016
	Птица, тушеная 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	

(лист 5)

Рацион: Меню 7-11лет Обед Екатеринбург

Неделя: 1

День: пятница

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

(лист 6)

Рацион: Меню 7-11лет Обед Екатеринбург		Неделя: 2		День: понедельник		Обед	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Горошек зеленый консервированный	60	1,86	3,9	24	811	
	Суп картофельный со сметаной	200	2,14	16,22	104,1	84	
	Колобки мясные	90	12,59	2,09	113,8	1 436,04	
	Суп томатный	20	0,12	1,16	11,1	1 126	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	33,96	212,7	516	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	27,49	115,7	928	
	Хлеб пшеничный	20	2,14	10,7	54,8	897	
	Хлеб ржаной	20	1,7	11,7	51,8	1 148	
Итого за Обед		760	27,48	107,22	688		
Рацион: Меню 7-11лет Обед Екатеринбург							
Неделя: 2							
День: вторник							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Салат из брокколи с сахаром	60	0,83	6,72	36,8	1 163	
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	13,87	118	1 021	
	**Биточек куриный	90	14,77	19	164,6	1 308,02	
	Людоед картофельное	150	3,31	27,17	210	995	
	Морс ягодный	200	0,6	4,26	19,9	1 242	
	Хлеб пшеничный	20	2,14	10,7	54,8	897	
	Хлеб ржаной	20	1,7	11,7	51,8	1 148	
Итого за Обед		740	26,38	74,42	655,9		
Рацион: Меню 7-11лет Обед Екатеринбург							
Неделя: 2							
День: среда							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Салат из моркови с сахаром	60	0,83	6,72	36,8	1 163	
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	13,87	118	1 021	
	**Биточек куриный	90	14,77	19	164,6	1 308,02	
	Людоед картофельное	150	3,31	27,17	210	995	
	Морс ягодный	200	0,6	4,26	19,9	1 242	
	Хлеб пшеничный	20	2,14	10,7	54,8	897	
	Хлеб ржаной	20	1,7	11,7	51,8	1 148	
Итого за Обед		740	26,38	74,42	655,9		
Рацион: Меню 7-11лет Обед Екатеринбург							
Неделя: 2							
День: четверг							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Расолынок ленинградский со сметаной	200	3,02	20,18	110,4	1 030	
	**Котлета рыбная	90	16,47	8,13	314	1 699,07	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	33,96	212,7	516	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	25,63	120,6	705	
	Хлеб пшеничный	20	2,14	10,7	54,8	897	
	Хлеб ржаной	20	1,7	11,7	51,8	1 148	
	Слойка с сыром @	70	0,41	13,92	61,7	677,06	
Итого за Обед		750	30,89	124,22	926		
Рацион: Меню 7-11лет Обед Екатеринбург							
Неделя: 2							
День: пятница							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Винегрет овощной	60	0,94	5,08	78,4	1 112	
	Суп из разных овощей	200	1,58	8,52	96,5	1 181	
	**Улеш из курдюка	90	16,94	5,93	229,8	1 024	
	Булгур рассыпчатый	150	4,69	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	10,7	54,8	897	
Итого за Обед		740	27,07	121,519	773,37		
Среднее значение за период							
Итого за период							
744							
27,017							
31,7							
121,519							
773,37							