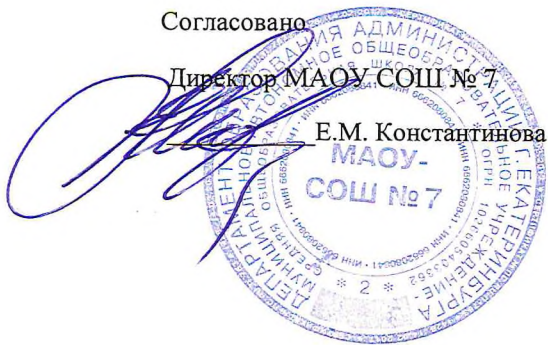


Согласовано

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 двухразовое питание
(завтрак и обед) 1-4 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екатеринбург ШУ 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 Екатеринбург ШУ 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	

(лист 3)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екатеринбург ШУ 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 гущенное	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 Екатеринбург ШУ

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 клубничкой ®	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	

(лист 5)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екатеринбург ШУ

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 свиной	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 Екатеринбург ШУ

Неделя: 2

День: понедельник

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

(лист 7)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екатеринбург ШУ

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	

(лист 8)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екатеринбург ШУ

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	

(лист 9)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екатеринбург ШУ

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 Екатеринбург ШУ

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	