

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 7

М.А.Е.М. Константинова



Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»

А. Широканова



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

Детский Оздоровительный Лагерь



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 7-11 лет Двухразовое питание Ека

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	160	4,84	7	22,82	176,2	846
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
	Бананы	160	24	8	336	1536	974
Итого за Завтрак		560	32,68	17	390,19	1882,7	
Обед	Салат из свеклы	60	0,89	3	5,19	48	820
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	220	1,68	4	8,1	120,6	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052,03
	Гуляш из мяса свинины	90	10,08	25	3,47	216,1	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	10	39,85	240,8	998
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		770	26,16	45	99,32	851	
Итого за день		1 330	58,84	62	489,51	2733,7	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11 лет Двухразовое питание Ека

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Янтарная из пшена с яблоками	250	3,93	5	48,62	259,1	874,01
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
	Печенье детское (конд изд)	40	5,94	8	41,8	325,6	1 141
Итого за Завтрак		550	15,63	15	132,2	795,3	
Обед	Помидоры-порционно	60	0,66		8,26	74,3	835
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,72	2	13,16	79,1	89
	Рыба запеченная с сыром	90	17,04	22	11,62	317,1	1 229,04
	Пюре картофельное	180	3,67	5	24,52	164,7	995,07
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		770	26,56	30	94,88	813,8	
Итого за день		1 320	42,42	50	224,01	1609,01	

Рацион: Меню 7-11 лет Двухразовое питание Ека Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	185	2,91	4	35,98	191,7	874
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
	Йогурт порционный	125	2,8	3	19,6	112	935
	Итого за Завтрак	550	9,55	9	86,95	474,2	
Обед	Суп-крем из разных овощей	200	5,06	9	14,5	156,3	960
	Биточек мясной рубленый	90	7	9	14,39	219,1	827
	Булгур рассыпчатый	170	4,89	5	33,48	199,9	1 317
	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3	633,02
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Улитка с корицей	70	4,19	46	174,03	331	677,2
	Итого за Обед	770	24,77	70	285,46	1134,8	
Итого за день		1 320	33,17	80	369,41	1609	

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11 лет Двухразовое питание Ека Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Фритата с брокколи	80	5,5	1	0,47	120,5	14 562
	Макаронные изделия отварные с сыром	140	7,8	6	32,21	217,5	1 003
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	Итого за Завтрак	560	17,54	9	73,85	581,8	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	7	19,77	137,9	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052,03
	Печень по-строгановски	90	12,09	9	4,69	149,4	1 076
	Рис с мексиканской смесью	150					1 472,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Итого за Обед	760	22,35	19	76,3	562,9	
Итого за день		1 320	39,89	28	150,15	1144,7	

Рацион: Меню 7-11 лет Двухразовое питание Ека Неделя: 1 День: пятница

Рацион: Меню 7-11 лет Двухразовое питание Ека			Неделя: 1		День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) молочная вязкая с маслом сливочным	210	6.65	6	38.99	238.8	841
	Чай с лимоном	200	0.06		15.16	59.9	686,02
	Хлеб пшеничный.	20	1.62		9.76	48.4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1.7	1	8.5	51.8	1 147
	Йогурт порционный	125	2.51	2	4.4	132	975
	Итого за Завтрак	550	12.54	9	76.81	530.9	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.59	4	2.04	44.3	1 249
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3.03	6	13.87	118	1 021
	Котлета из мяса кур Школьная	90	1.13	1	0.76	18.9	1 057
	Макаронные изделия отварные с маслом	190	8.2	4	49.03	269.5	516
	Напиток Ягодка	200	0.12		14.85	61.1	930
	Хлеб пшеничный.	20	1.62		9.76	48.4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1.7	1	8.5	51.8	1 147
	Итого за Обед	780	16.39	16	98.81	612	
	Итого за день	1 330	27.74	24	179.66	1142.9	

(лист 6)

Рацион: Меню 7-11 лет Двухразовое питание Ека Неделя: 2 День: понедельник

Рацион: Меню 7-11 лет Двухразовое питание Екб								Неделя: 2		День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры				
			Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	180	18.2	20	4.62	274.3	842				
	Чай с сахаром	200			10.97	59.9	828				
	Хлеб ржаной.	20	1.7	1	8.5	51.8	1 147				
	Батон	20	1	1	8.33	52.2	693				
	Мандарины	100	0.8		7.5	38	975				
	Итого за Завтрак	550	21.7	22	39.92	476.2					
Обед	Салат из пекинской капусты с огурцом	60	0.86	5	13.2	102.6	1 023,02				
	Суп картофельный с горохом	200	3.86	4	17.15	112.4	139,04				
	Наггетсы куриные	100	22.2	7	13.86	213.2	595				
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6.47	3	38.71	212.7	516				
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.35		24.36	101.7	928				
	Хлеб пшеничный.	30	2.43		14.64	72.6	894,01				
	Хлеб ржаной	30	2.55	1	14.55	80.7	1 148				
	Итого за Обед	770	38.72	20	136.47	895.9					
	Итого за день	1 320	46.62	26	206.37	1372.1					

Рацион: Меню 7-11 лет Двухразовое питание Ека Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Блинчики	100	5,5	6	35,5	215,8	1 330,01
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	14,32	96,3	902
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	180	5,45	8	25,67	198,3	846
	Чай с ягодами	200	0,09		20,26	79,8	483,04
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Итого за Завтрак	550	17,25	19	116,15	700,8	
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48		6	33	836
	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	7,63	147,5	157
	Запеканка картофельная с мясом.	230	18,28	26	50,72	463,7	1 100
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Итого за Обед	750	29	38	117,37	915,1	
Итого за день		1 300	46,25	57	233,52	1615,9	

(лист 8)

Рацион: Меню 7-11 лет Двухразовое питание Ека Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	50	6,98	6	17,14	147,8	810
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	3,14	4	38,89	207,2	874
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Маффин ванильный	40	5,48	4	6,36	103	806,13
	Итого за Завтрак	550	21,36	16	103,96	683,8	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Птица, тушенная в соусе красном с овощами	90	16,86	21	8,41	208,3	1 022
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	10	39,85	240,8	998
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976,01
Итого за Обед		800	34,52	37	122,05	858,1	
Итого за день		1 350	55,88	53	226,01	1541,9	

Рацион: Меню 7-11 лет Двухразовое питание Ека Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-манный	190	15,79	11	18,93	260,3	1 073
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	14,32	96,3	902
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Слойка с вишней	70	0,41		13,92	61,7	677,22
Итого за Завтрак		550	24,33	16	88,74	644,1	
Обед	Суп Харчо с филе куриным	200	1,41	4	9,8	125,7	577,01
	Фрикадельки "Наполи"	80	13,77	21	11,78	298,2	1 061,03
	Рис припущенный	150	3,05	3	25,01	225,5	512
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Мандарины	100	0,8		7,5	38	975
Итого за Обед		770	22,51	29	96,23	886,7	
Итого за день		1 320	46,84	45	184,97	1530,8	

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11 лет Двухразовое питание Ека Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (рис, гречка, пшено) молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,41	8	25,98	201,4	868
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Батон	20	1	1	8,33	52,2	693
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	Итого за Завтрак	550	10,12	10	76,16	472,3	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	220	2,32	6	17,4	121,4	1 030
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	90	10,81	15	13,56	231,9	907,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,7	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Булочка с маком	80	7,14	3	46,28	238	772,01
	Итого за Обед	780	30,41	28	158,57	1005,9	
Итого за день		1 330	40,53	38	234,73	1478,2	
Итого за период		13 240	438,18	463	2498,34	15624,5	
Среднее значение за период		1 103,3	36,5	38,6	208,2	1302	