

Согласовано



Директор МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 21

О.В. Иванова

Утверждаю директор



ООО «Индустрия питания

О.И. Буйских

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
Г. КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2024-2025 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание
(БЕЗЛАКТОЗНАЯ ДИЕТА)
1-4 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл Каменск Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо вареное	40	5,1	5	0,3	63	349,02
	Каша (пшено, рис) жидкая без молока	220	4,73	7	42,08	246,5	848,01
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный вчерашней	55	4,18		27,06	129,3	1 627
	Хлеб ржаной вчерашней выпечки	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Яблоки печеные	120	0,45		19,16	85,5	674
Итого за Завтрак		665	16,44	12	113,59	636,4	
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48		6	33	836
	Суп-пюре овощной гипоаллергенное меню	200	2,07	4	13,05	100,6	1 016,01
	Фрикасе из мяса птицы с бульоном	100	17,74	5	3,53	125,7	1 296,03
	Каша гречневая рассыпчатая (с растительным маслом)	150	8,39	12	38,01	289,3	6,9
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный вчерашней	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Хлеб ржаной вчерашней выпечки	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Обед		770	33,4	21	112,86	787	
Итого за день		1 435	49,84	33	226,45	1423,4	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл Каменск Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Чикенбол с томатным соусом	90	20,42	11	8,33	215,4	1 633,99
	Пюре картофельное (без молока)®	150	2,66	4	21,68	145,3	324,11
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный вчерашней	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Хлеб ржаной вчерашней выпечки	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	162,8	1 141
Итого за Завтрак		540	30,4	19	90,88	706,1	
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,66		8,26	74,3	835
	Суп картофельный с горохом	200	3,86	4	17,15	112,4	139,04
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	**Фрикадельки по-Шведски с соусом томатным	90	12	10		162	1 027,35
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,71	4	36,42	205,3	6,16
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный вчерашней	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Хлеб ржаной вчерашней выпечки	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Обед		775	29,11	18	123,95	857,3	
Итого за день		1 315	59,51	37	214,83	1563,4	

(лист 3)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл Каменск Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,65	9	42,57	277,9	14 539,79
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	162,8	1 141
	Хлеб пшеничный вчерашней	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Хлеб ржаной вчерашней выпечки	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Завтрак		500	14,93	13	107,56	640,7	
Обед	Маринад овощной/морковь отварная	60	0,57	6	4,97	76,8	817
	Суп "Селонники"	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015,07
	**Азу из свинины	90	0,82	9	6,48	110	1 387,04
	Картофель отварной с маслом	150	2,71	6	21,14	151,4	14 539,47
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный вчерашней	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Хлеб ржаной вчерашней выпечки	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Итого за Обед	760	13,26	25	97,46	703	
Итого за день		1 260	28,19	38	205,02	1343,7	

(лист 4)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл Каменск Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	65	2,02		4,23	26	811
	Биточек мясной рубленый	90	14	12	14,39	219,1	827
	Рис отварной с маслом растительным	150	3,78	7	39,96	240,5	991,01
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01
	Хлеб пшеничный вчерашней	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Хлеб ржаной вчерашней выпечки	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Завтрак		565	24,06	19	94,54	653	
Обед	Суп овощной Минестроне с маслом растительным	200	1,53	3	8,94	72,3	1 165,06
	Птица запеченная	90	31,86	8	0,54	201,1	1 633,99
	Щи из свежей и морской капусты с картофелем без сметаны	150	1,32	4	6,5	67,3	1 048,01
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб пшеничный вчерашней	50	3,8		24,6	117,5	1 627
	Хлеб ржаной вчерашней выпечки	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Яблоки печеные с сахаром	30	0,15		8,17	34,6	1 617
	Итого за Обед	750	40,78	15	83,2	646,2	
Итого за день		1 315	64,84	34	177,74	1299,2	

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл Каменск

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (рис, гречневая) безмолочная жидкая с маслом растительным	200	2,53	5	23,65	148,1	886,01
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный вчерашней	50	3,8		24,6	117,5	1 627
	Хлеб ржаной вчерашней выпечки	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Банан или яблоко печеное	150	0,6	1	18	70,5	14 541,01
	Итого за Завтрак	630	8,91	6	91,24	448,2	
Обед	Салат из отварной моркови с изюмом	60	0,77	1	18,02	86,7	1 027
	Суп овощной Минестроне с маслом растительным	200	1,53	3	8,94	72,3	1 165,06
	Плов со свиной	200	12,47	24	47,18	450,8	444,01
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный вчерашней	50	3,8		24,6	117,5	1 627
	Хлеб ржаной вчерашней выпечки	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Обед		740	20,67	28	123,61	840,6	
Итого за день		1 370	29,58	34	214,85	1288,8	

(лист 6)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл Каменск

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо вареное	40	5,1	5	0,3	63	349,02
	Каша овсяная Геркулес жидкая (без молока) ®	200	3,11	5	18,49	230	850,01
	Кофейный напиток из цикория без молока	200	2,25	2	10,25	56	1 324,01
	Хлеб пшеничный вчерашней	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Хлеб ржаной вчерашней выпечки	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Итого за Завтрак	500	14,72	12	53,82	471,7	
Обед	Картофель отварной с маслом растительным/огурец свежий	60	0,82	4	7,79	62,8	5,01
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	**Свинина по-мексикански	90	10,27	25	3,66	279,3	437,12
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный вчерашней	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Хлеб ржаной вчерашней выпечки	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Итого за Обед	760	23,54	39	110,97	911	
Итого за день		1 260	38,26	51	164,79	1382,7	

(лист 7)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл Каменск

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета из мяса кур	90	18,92	19	14,53	261,4	1 150
	Каша гречневая вязкая с растительным маслом	150	4,65	4	20,99	135	845,09
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный вчерашней	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Хлеб ржаной вчерашней выпечки	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	162,8	1 141
	Итого за Завтрак	540	30,83	27	96,2	741,8	
Обед	Салат из отварного картофеля с огурцом свежим без лука	60	0,75	3	11,02	80,3	992
	Солянка домашняя без сметаны	200	4,7	11	7,83	151,3	157,06
	Печень говяжья по-строгановски гипоаллергенное меню	90	15,08	16	5,96	225,6	54,01
	Рис припущенный	150	4,69	5	33,48	199,9	1 000,02
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный вчерашней	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Хлеб ржаной вчерашней выпечки	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Итого за Обед	760	29,57	35	103,33	859,6	
Итого за день		1 300	60,4	62	199,53	1601,4	

(лист 8)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл Каменск

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Рагу с мясом свинины	180	2,76		24,56	295,7	1 071,04
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный вчерашней	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Хлеб ржаной вчерашней выпечки	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Банан или яблоко печеное	180	1,62		14,58	113,4	980
	Итого за Завтрак	620	8,74		79,92	591,7	
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48		6	33	836
	Суп из разных овощей без сметаны	200	1,62	5	8,74	90,7	1 181,03
	Филе куриное запеченное с овощами безмолочное	90	17,04	22	11,62	317,1	1 229,08
	Капуста тушеная	150	3,59	7	14,24	128	999
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06		7,2	27,9	14 539,21
	Хлеб пшеничный вчерашней	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Хлеб ржаной вчерашней выпечки	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Итого за Обед	760	27,05	34	72,58	719,4	
Итого за день		1 380	35,79	34	152,5	1311,1	

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл Каменск

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Маринад овощной/морковь отварная	20	0,19	2	1,66	25,6	817
		Котлета рыбная (минтай) гипоаллергенная	80	16,3	2		91,7	14 539,73
		Пюре картофельное (без молока)®	150	2,66	4	21,68	145,3	324,11
		Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
		Хлеб пшеничный вчерашней	30	2,28		14,76	70,5	1 627
		Хлеб ржаной вчерашней выпечки	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Завтрак			510	23,47	8	63,28	445,2	
Обед								
		Борщ с капустой, картофелем(без сметаны) ®	200	2,14	5	10,76	94	1 021,01
		Плов с говядиной	200	19,54	22	40,63	299,1	444,06
		Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
		Хлеб пшеничный вчерашней	30	2,28		14,76	70,5	1 627
		Хлеб ржаной вчерашней выпечки	30	1,98		10,02	52,2	1 628
		Яблоки печеные с сахаром	100	0,5	1	27,22	115,4	1 617
Итого за Обед			760	27,12	28	129,02	751,8	
Итого за день			1 270	50,59	36	192,3	1197	

(лист 10)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл Каменск

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Повидло	15	0,01		2,46	10,1	1 142
	Каша рисовая жидкая (без молока) ®	170	1,83	4	19,37	117,7	1 347
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный вчерашней	55	4,18		27,06	129,3	1 627
	Хлеб ржаной вчерашней выпечки	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Банан или яблоко печеное	150	0,6	1	18	70,5	14 541,01
	Итого за Завтрак	620	8,6	5	91,88	439,7	
Обед	Морковь отварная с картофелем отварным	60	1,03	3	3,32	45,5	31,02
	Рассольник ленинградский без сметаны	200	1,83	4	15,6	107,9	1 030,01
	**Гуляш из курицы	90	16,94	6	5,93	229,8	1 024
	Каша гречневая вязкая с растительным маслом	150	4,65	4	20,99	135	845,09
	Морс из ягод	200	0,5		28,6	120,8	478
	Хлеб пшеничный вчерашней	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Хлеб ржаной вчерашней выпечки	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Итого за Обед	760	29,21	17	99,22	761,7	
Итого за день	1 380	37,81	22	191,1	1201,4		
Итого за период	13 285	454,81	381	1939,11	13612,1		
Среднее значение за период	1 328,5	45,5	38,1	193,9	1361,2		