

Согласовано

Директор МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 21

О.В. Иванова



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**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		665	16,44	12	113,59	636,4	
<b>Обед</b>							
	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
	Фрикаде 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
<b>Итого за Обед</b>		770	33,4	21	112,86	787	
<b>Итого за день</b>		1 435	49,84	33	226,45	1423,4	

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		540	30,4	19	90,88	706,1	
<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого за Обед</b>		775	29,11	18	123,95	857,3	
<b>Итого за день</b>		1 315	59,51	37	214,83	1563,4	

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		500	14,93	13	107,56	640,7	
<b>Обед</b>							
	Маринад овощной/морковь отварная	60	0,57	6	4,97	76,8	817
	Суп "Салонники"	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
<b>Итого за Обед</b>		760	13,26	25	97,46	703	
<b>Итого за день</b>		1 260	28,19	38	205,02	1343,7	

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		565	24,06	19	94,54	653	
<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого за Обед</b>		750	40,78	15	83,2	646,2	
<b>Итого за день</b>		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		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		630	8,91	6	91,24	448,2	
<b>Обед</b>							
	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 свининой	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
<b>Итого за Обед</b>		740	20,67	28	123,61	840,6	
<b>Итого за день</b>		1 370	29,58	34	214,85	1288,8	

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		
<b>Завтрак</b>							
	Яйцо вареное	40	5,1	5	0,3	63	349,02
	Каша овсяная Геркулес жидкая (без молока) *	200	3,11	5	18,49	230	860,01
	Кофеинный 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
<b>Итого за Завтрак</b>		500	14,72	12	53,82	471,7	
<b>Обед</b>							
	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
	**Сыннина по-мексикански	90	10,27	25	3,66	279,3	437,12
	Рис припущеный	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
<b>Итого за Обед</b>		760	23,54	39	110,97	911	
<b>Итого за день</b>		1 260	38,26	51	164,79	1382,7	

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		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		540	30,83	27	96,2	741,8	
<b>Обед</b>							
	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
	Печенье говяжья по-строгановски гипоаллергенное меню	90	15,08	16	5,96	225,6	54,01
	Рис припущеный	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
<b>Итого за Обед</b>		760	29,57	35	103,33	859,6	
<b>Итого за день</b>		1 300	60,4	62	199,53	1601,4	

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		
<b>Завтрак</b>							
	**Ragu 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
<b>Итого за Завтрак</b>		620	8,74		79,92	591,7	
<b>Обед</b>							
	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 сельдями 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
<b>Итого за Обед</b>		760	27,05	34	72,58	719,4	
<b>Итого за день</b>		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
	Яблочки печенные 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							
	Пюре	15	0.01		2.46	10.1	1 142
	Каша рисовая жидккая (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	