



Согласовано

Директор МБОУ СОШ № 154

О.В. Баламина



Утверждаю директор

ООО «Комбинат общественного питания

О.Ю. Козырева

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) 5-11 КЛАСС
Детский Оздоровительный Лагерь

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 12 лет и старше (комплекс) Екате

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	200	6,05	9	28,52	220,3	846
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
	Бананы	150	11,25	4	157,5	720	974
Итого за Завтрак		610	23,06	15	227,59	1166,1	
Обед	Салат из свеклы	100	1,48	4	8,65	79,9	820
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	240	1,83	5	8,83	131,6	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052,03
	Гуляш из мяса свинины	100	11,21	28	3,86	240,2	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	12	47,82	289	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
Итого за Обед		890	31,2	52	121	1016,3	
Итого за день		1 500	54,26	67	348,59	2182,4	

(лист 2)

Рацион: Меню 12 лет и старше (комплекс) Екате

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо отварное шт	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01
	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		590	19,69	19	132,42	845,5	
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и морковью с маслом растительным	100	1,48	8	8,65	105,9	820,02
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,15	3	16,45	98,9	89
	Рыба запеченная с сыром	100	18,94	25	12,91	352,3	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.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Итого за Обед		890	31,37	42	108,98	950,5	
Итого за день		1 480	51,06	61	241,4	1796	

Пациент: Иванова Мария Ивановна, 45 лет, врач (комплекс) Екатеринбург		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	220	3,46	5	42,78	228	874
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
	Йогурт порционный	125	2,8	3	19,6	112	935
Итого за Завтрак		605	12,02	10	103,95	565,8	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Суп-крем из разных овощей	250	6,33	11	18,13	195,4	960
	Биточек мясной рубленый	100	7,77	10	15,99	243,4	827
	Картофель запеченный	180	3,96	7	32,27	205,9	1 317
	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3	633,02
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Улитка с корицей	70	4,19	46	174,03	331	677,2
Итого за Обед		890	28,47	75	300,56	1266,3	
Итого за день		1 495	40,49	85	404,51	1832,1	

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Омлет запеченный или паровой	100	6,88	1	0,59	150,6	14 562
		Макаронные изделия отварные с сыром	150	8,35	7	34,51	233,1	1 003
		Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
		Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
		Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
		Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
Итого за Завтрак			610	21,39	10	86,47	682,8	
Обед								
		Салат из моркови с сахаром	80	1,1	1	8,96	49,1	1 163
		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	100	13,43	10	5,21	165,9	1 076
		Рис с мексиканской смесью	180					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			880	24,79	21	85,78	628,5	
Итого за день			1 490	46,18	31	172,25	1311,3	

Рацион: Меню 12 лет и старше (комплекс) Екатер

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	250	7,91	7	46,41	284,2	841
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686,02
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Мандарины	100	0,8		7,5	38	975
	Итого за Завтрак	610	14,53	9	97,87	545	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,78	5	2,72	59	1 249
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Котлета из мяса кур Школьная	100	1,25	1	0,84	21	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.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Итого за Обед	880	19,12	18	112,17	708,4	
Итого за день		1 490	33,65	27	210,04	1253,4	

(лист 6)

Рацион: Меню 12 лет и старше (комплекс) Екатер

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	220	4,92	5	38,58	218,2	842
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Апельсины	130	1,17		10,53	81,9	980
	Итого за Завтрак	610	10,14	7	85,33	515,9	
Обед	Салат из пекинской капусты с огурцом	100	1,43	9	22	171	1 023,02
	Суп картофельный с горохом	250	4,82	5	21,43	140,6	139,04
	Гуляш из курицы	100	22,2	7	13,86	213,2	595
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,45	255,3	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	890	41,55	26	157,29	1035,1	
Итого за день		1 500	51,69	33	242,62	1551	

Рацион: Меню 12 лет и старше (комплекс) Екатер

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

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
		Макаронные изделия отварные с сыром	200	11,14	9	46,02	310,7	1 003
		Чай с ягодами	200	0,09		20,26	79,8	483,04
		Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
		Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
Итого за Завтрак			590	24,86	20	146,7	868,5	
Обед								
		Огурцы свежие порционно	100	0,8		10	55,1	836
		Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	157
		Запеканка картофельная с мясом.	270	21,45	30	59,55	544,3	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			880	33,64	44	132,11	1054,7	
Итого за день			1 470	58,5	64	278,81	1923,2	

Рацион: Меню 12 лет и старше (комплекс) Екатер

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

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	250	3,93	5	48,62	259	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			600	22,15	17	113,69	735,6	
Обед								
		Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
		Птица, тушенная в соусе красном с овощами	100	18,73	23	9,34	231,4	1 022
		Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	12	47,82	289	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			890	39	42	134,01	957	
Итого за день			1 490	61,15	59	247,7	1692,6	

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	240	5,45	8	25,67	198,3	846
		Сырники	80	8,31	6	9,96	137	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
Итого за Завтрак			610	22,3	19	105,44	719,1	
Обед								
		Суп Харчо с филе куриным	250	1,76	6	12,25	157,1	577,01
		Фрикадельки "Наполи"	100	17,21	27	14,72	372,7	1 061,03
		Рис припущенный	180	3,66	4	30,01	270,6	512
		Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
		Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
		Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
		Мандарины	100	0,8		7,5	38	975
Итого за Обед			890	28,57	38	115,75	1087,8	
Итого за день			1 530	50,87	57	221,19	1806,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (рис, гречка, пшено) молочная жидкая с маслом сливочным	250	6,76	9	32,47	251,7	868
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
Итого за Завтрак		610	11,97	11	86,82	548,6	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	7	19,77	137,9	1 030
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100	12,01	17	15,07	257,6	907,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	190	8,2	4	49,03	269,5	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	12,75	77,7	1 147
	Булочка с маком	80	7,14	3	46,28	238	772,01
Итого за Обед		880	35,32	32	181,9	1155	
Итого за день		1 490	47,29	43	268,72	1703,6	
Итого за период		14 935	495,14	527	2635,83	17052,5	
Среднее значение за период		1 244,6	41,3	43,9	219,7	1421	

Составил _____ Левадная Ольга

Утвердил _____