



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2024-2025 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание
(завтрак и обед) 5-11 КЛАСС
(Безлактозная диета)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 5-11кл 161,154, Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Тефтель мясной с рисом	120	14,4	12		194,4	1 027,15
	Соус томатный безлактозный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126,03
	Каша гречневая вязкая с растительным маслом ЛПУ га	180	5,58	4	25,18	162	845,09
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный (I вариант) ЛПУ	55	4,18		27,06	129,3	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Завтрак		605	26,26	17	78,39	608,9	
Обед	Салат из кукурузы с яйцом и луком	100	1,17	10	15,76	148,9	14 519,01
	Борщ с морской капустой без сметаны	250	1,88	5	12,29	104,1	63,03
	**Гуляш из мяса свинины	100	11,21	28	3,86	240,2	437,06
	Рис отварной	180	4,59	7	48,03	273,2	991
	Чапчик Золотой шар**	200	1,2		125,45	156	706,05
	Хлеб пшеничный (I вариант) ЛПУ	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Обед		890	24,31	50	230,17	1045,1	
Итого за день		1 495	50,57	67	308,56	1654	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 5-11кл 161,154, Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Шницель рубленый мясной	100	15,55	13	15,99	243,4	1 027,03
	Соус томатный безлактозный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126,03
	Пюре картофельное (без молока)@	180	3,19	4	26,02	174,4	324,11
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный (I вариант) ЛПУ	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Фрукт (яблоко)	120	0,48		11,76	56,4	976,03
	Итого за Завтрак		680	23,7	18	95,71	667,9
Обед	Винегрет овощной с соленым огурцом	100	2,41	7	9,71	112,8	951
	Суп-пюре овощной гипоаллергенное меню	250	2,59	6	16,31	125,8	1 016,01
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Печень тушеная гипоаллергенное меню	100	14,88	5	4,41	124,5	1 545,01
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным ЛПУ	180	6,85	5	43,71	246,3	6,16
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный (I вариант) ЛПУ	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Обед		905	33,39	23	138,12	907,8	
Итого за день		1 585	57,09	41	233,83	1575,7	

(лист 3)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 5-11кл 161,154, Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бедро куриное запеченое без сметаны	100	23,66	25	0,13	245,9	3,38
	Капуста тушеная	180	4,3	8	17,09	153,6	999
	Чай с лимоном и сахаром шк	200	0,06		7,2	27,9	14 539,21
	Хлеб пшеничный (I вариант) ЛПУ	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	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		580	35,28	37	70,13	712,9	
Обед	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами, Витаминный	100	1,17	8	3,68	97,5	30
	Рассольник ленинградский без сметаны	250	2,29	5	19,51	134,9	1 030,01
	**Азу из свинины	100	0,91	10	7,2	122,2	1 387,04
	Каша гречневая рассыпчатая ЛПУ(с растительным маслом)	180	10,07	14	45,61	347,2	6,9
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный (I вариант) ЛПУ	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Обед		890	18,76	37	115,94	884,4	
Итого за день		1 470	54,04	74	186,07	1597,3	

(лист 4)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 5-11кл 161,154, Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Плов с мясом птицы	270	25,12	30	52,23	512,7	1 020
	Кофейный напиток без молока	200	3,84	4	14,38	152	1 110,04
	Хлеб пшеничный (I вариант) ЛПУ	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Завтрак		530	33,22	34	91,39	787,4	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым огурцом, горошком и растительным маслом. Степной	100	1,4		7,3	37,2	25
	Суп овощной Министроне с маслом растительным	250	1,91	4	11,17	90,4	1 165,06
	Рыба по-архангельски	100	21,64	5	2,64	126,6	1 633,49
	Пюре картофельное (без молока)®	180	3,19	4	26,02	174,4	324,11
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный (I вариант) ЛПУ	50	3,8		24,6	117,5	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	50	3,3	1	16,7	87	1 628
	Итого за Обед		930	35,92	14	114,06	753,7
Итого за день		1 460	69,14	48	205,45	1541,1	

(лист 5)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 5-11кл 161,154, Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек мясной рубленый	90	14	12	14,39	219,1	827
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным ЛПУ	180	6,85	5	43,71	246,3	6,16
	Чай с сахаром шк	200			6,99	27,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный (I вариант) ЛПУ	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Завтрак		530	25,11	17	89,87	616	
Обед	Маринад овощной без томата	100	1,14	10	11,41	142,2	613
	Суп Крестьянский с крупой (без сметаны) ®	250	1,84	5	10,47	105,2	1 058,01
	Птица запеченная гипоаллергенное меню	100	25,62	2	2,3	197,6	1 237,03
	Картофель по - деревенски	180	4,53	13	36,44	285,6	927,09
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный (I вариант) ЛПУ	50	3,8		24,6	117,5	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	50	3,3	1	16,7	87	1 628
	Итого за Обед		930	40,38	31	120,98	1013,5
Итого за день		1 460	65,49	48	210,85	1629,5	

(лист 6)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 5-11кл 161,154, Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Поджарка из мяса	120	13,01	42	5,01	365,2	599,02
	Пюре картофельное (без молока)®	180	3,19	4	26,02	174,4	324,11
	Кофейный напиток из цикория без молока	200	2,25	2	10,25	56	1 324,01
	Хлеб пшеничный (I вариант) ЛПУ	55	4,18		27,06	129,3	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Завтрак		585	24,61	48	78,36	777,1	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,82	4	7,79	62,8	5,01
	Суп картофельный с макаронами	250	4,82	3	9,86	89,8	
	**Котлета Пожарская	100	14,33	11		180	1 027,23
	Соус томатный безлактозный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126,03
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный (I вариант) ЛПУ	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Обед		870	28,82	24	113,09	846,7	
Итого за день		1 455	53,43	72	191,45	1623,8	

(лист 7)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 5-11кл 161,154, Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кнели куриные паровые	100	17,79	18	6,11	214,6	1 087
	Каша гречневая вязкая с растительным маслом ЛПУ га	190	5,89	5	26,58	171	845,09
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный (I вариант) ЛПУ	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Завтрак		550	27,94	23	72,44	568,2	
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом. Здоровье	100	1,25	5	18,37	133,8	992
	Суп из овощей с маслом растительным	250	1,91	4	11,17	90,4	1 165,07
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	230	30,5	12	33,48	361,3	1 149
	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5	1 318
	Хлеб пшеничный (I вариант) ЛПУ	50	3,8		24,6	117,5	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	50	3,3	1	16,7	87	1 628
Итого за Обед		880	40,81	22	127,32	882,5	
Итого за день		1 430	68,75	45	199,76	1450,7	

(лист 8)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 5-11кл 161,154, Неделя: 2, День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Рагу с мясом свинины	200	3,06		27,29	328,5	1 071,04
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный (I вариант) ЛПУ	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Апельсины	180	1,62		14,58	113,4	980
Итого за Завтрак		640	9,04		82,65	624,5	
Обед	Огурцы соленые	30	0,24		0,51	3,9	1 006
	Суп-пюре из гороха безлактозное	250	7,7	3	22,6	140,2	1 049,02
	Чикенбол с молочным соусом	100	22,2	12	10,07	235,1	1 633,99
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным ЛПУ	180	6,85	5	43,71	246,3	6,16
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный (I вариант) ЛПУ	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Обед		820	41,31	20	116,83	808,1	
Итого за день		1 460	50,35	20	199,48	1432,6	

(лист 9)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 5-11кл 161,154, Неделя: 2, День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Фрикадельки по-Шведски	100	13,33	11		180	1 027,26
	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10	40,86	272,7	990
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный (I вариант) ЛПУ	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Завтрак		540	21,9	21	80,8	635,3	
Обед	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	Солянка домашняя без сметаны НУ	250	3,59	4	10,39	94,1	157,04
	**Палочки Рыбные	100	18,3	27	9,04	348,9	1 699,01
	Соус красный основной	30	0,21	2	2,25	23,6	901
	Пюре картофельное (без молока)®	180	3,19	4	26,02	174,4	324,11
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный (I вариант) ЛПУ	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Обед		850	30,85	39	101,83	919,1	
Итого за день		1 390	52,75	60	182,63	1554,4	

(лист 10)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 5-11кл 161,154, Неделя: 2, День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Биточек Особый	90	14,77	19		164,6	1 308,08
	Макаронные изделия отварные с маслом	190	8,2	6	51,89	269,5	516
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный (I вариант) ЛПУ	30	2,28		14,76	70,5	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Фрукты свежие ЛПУ	150	0,6	1	18	70,5	14 541,01
Итого за Завтрак		690	27,83	26	109,64	687,2	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	2	2,22	29,1	813
	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны	250	1,8	2	9,98	64,8	1 047,01
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	**Гуляш из курицы	100	18,82	7	6,59	255,4	1 024
	Каша гречневая вязкая с растительным маслом ЛПУ га	180	5,58	4	25,18	162	845,09
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный (I вариант) ЛПУ	30	2,28		14,76	70,5	1 627
Хлеб ржаной (I вариант) ЛПУ	30	1,98		10,02	52,2	1 628	
Итого за Обед		830	32,28	15	100,44	773,1	
Итого за день		1 520	60,11	41	210,08	1460,3	
Итого за период		14 725	581,72	516	2128,16	15519,4	
Среднее значение за период		1 472,5	58,2	51,6	212,8	1551,9	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443738

Владелец Сомов Сергей Николаевич

Действителен с 07.05.2025 по 07.05.2026