

Согласовано
Директор МАОУ СОШ № 7

Е.М. Константинова



Утверждено директор

ООО «Комбинат общественного питания»

О.Ю. Козырева



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) 1-4 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл 7шк

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	4,04	4		54,5	97
	Батон	25	1,88	1	12,85	65,5	693
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	7,19	8	42,92	271	848
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Завтрак		580	17,35	15	99,94	608,4
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48		7,55	33	836
	Борщ с морской капустой и сметаной	200	1,7	5	9,74	87,6	63,01
	**Гуляш из мяса свинины	90	10,08	25	3,47	216,1	437,06
	Рис отварной *	150	3,83	6	40,03	227,7	991
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед		740	20,02	38	99,45	750,8
Итого за день		1 320	37,37	53	199,39	1359,2	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл 7шк

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Шницель рубленый мясной	90	13,63	14	2,02	135,7	1 027,03
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	995
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Завтрак		500	21,22	24	56,91	477,8
Обед	Огурцы соленые	60	0,48		1,02	7,8	1 006
	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Печень по-строгановски	90	12,09	9	4,69	149,4	1 076
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,7	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед		750	26,66	18	110,74	750,2
Итого за день		1 250	47,88	42	167,65	1228	

(лист 3)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл 7шк

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Сырники с яблоком	70	7,7	7	13,94	158,2	1 066,02
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Макаронные изделия запеченные с сыром	150	13,28	10	35,7	218,3	334
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	162,8	1 141
	Итого за Завтрак		520	29,46	25	115,01	770
Обед	Кукуруза консервированная	60	1,23	4	7,45	69,5	812
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,12	5	15,02	118,9	1 030
	**Азу из говядины	90	0,82	9	6,48	110	1 387,02
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3	633,02
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед		740	15,87	26	117,5	774,1
Итого за день		1 260	45,33	51	232,51	1544,1	

(лист 4)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл 7шк

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Плов с мясом птицы	200	18,61	22	38,69	379,8	1 020
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Слойка с яблоком®	70	76,98	140	770,07	176,1	806,16
Итого за Завтрак		510	99,53	164	840,13	722,4	
Обед	Помидоры порционно	60	0,66		8,26	74,3	835
	Суп овощной Минестроне	200	1,53	3	8,94	72,3	1 165,04
	Шницель рыбный "Жемчужина"	90	11,8	4	5,46	109,7	14 502
	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		760	23,74	15	98,06	691,8	
Итого за день		1 270	123,27	179	938,19	1414,2	

(лист 5)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл 7шк

Неделя: 1

День: пятница

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 шиповником	200			11,18	44,7	854,01
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Йогурт порционный	125	2,8	3	19,6	112	935
Итого за Завтрак		565	12,69	14	77,7	483,6	
Обед	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8	817
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058
	Птица запеченная	90	20,98	1	1,88	161,8	1 237
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,7	516
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		740	34,39	17	96,16	745,9	
Итого за день		1 305	47,08	31	173,86	1229,5	

(лист 6)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл 7шк

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	4,04	4		54,5	97
	Батон	25	1,88	1	12,85	65,5	693
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	220	3,46	5	42,78	228	874
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Завтрак		500	17,06	16	88,41	606,6	
Обед	Горошек зеленый отварной	60	1,79	3	3,75	50,1	819,02
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	3	18,5	119,6	3,05
	**Котлета Пожарская	90	12	10		162	1 027,23
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		760	26,26	24	92,79	733,7	
Итого за день		1 260	43,32	40	181,2	1340,3	

(лист 7)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл 7шк

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Котлета куриная	90	16,41	21	0,18	182,9	1 308
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Завтрак		500	28,14	31	74,25	610,8	
Обед	Помидоры порционно	60	0,66		8,26	74,3	835
	Суп из овощей	200	1,53	3	8,94	72,3	1 165
	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом и луком*	100	6,4	18	10,21	219,8	1 034
	Картофель отварной	150	3,02	5	24,29	165	518
	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5	1 318
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		750	15,5	28	93,1	730,5	
Итого за день		1 250	43,64	59	167,35	1341,3	

(лист 8)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл 7шк

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченый или паровой с сыром	160	20,78	25	2,8	286,8	958
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Апельсины	180	1,62		14,58	113,4	980
Итого за Завтрак		580	26,34	27	48,75	566,7	
Обед	Огурцы соленые	60	0,48		1,02	7,8	1 006
	Солянка со сметаной	200	4,22	5	7,76	88,5	1 020
	Чикенбол с молочным соусом	100	22,2	12	10,07	235,1	1 633,99
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,7	516
	Напиток цитрусовый	200	0,23		16,67	67,6	969
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148	
Итого за Обед		750	37,44	22	92,63	718,3	
Итого за день		1 330	63,78	49	141,38	1285	

(лист 9)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл 7шк

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Фрикадельки по-Шведски	110	14,67	12		198	1 027,26
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Завтрак		500	21,92	19	68,57	585	
Обед	Кукуруза консервированная	60	1,23	4	7,45	69,5	812
	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	**Палочки Рыбные	90	16,47	24	8,13	314	1 699,01
	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		750	33	38	107,69	914	
Итого за день		1 250	54,92	57	176,26	1499	

(лист 10)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл 7шк

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога с рисом	150	16,57	12	22,93	273,7	1 297
	Соус ягодный	20	0,01		2,54	10,4	984
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Йогурт порционный	125	2,8	3	19,6	112	935
Итого за Завтрак		535	23,22	17	78,44	562,6	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	4	4,44	58,2	813
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,36	109,7	124
	**Гуляш из курицы	90	16,94	6	5,93	229,8	1 024
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		760	32,65	23	108,56	897,5	
Итого за день		1 295	55,87	40	187	1460,1	
Итого за период		12 790	562,46	601	2564,79	13700,7	
Среднее значение за период		1 279	56,2	60,1	256,5	1370,1	