

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 7

Е.М. Константинова



Утверждаю 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)  
5-11 КЛАСС

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 5-11кл 7шк							
			Неделя: 1			День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	**Тефтель мясной с рисом	120	14,4	12		194,4	1 027,15
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		580	29,34	22	90,95	714,3	
<b>Обед</b>							
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3	16,5	836
	Борщ с морской капустой и сметаной	250	2,13	7	12,18	109,5	63,01
	**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
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		820	24,02	44	114,93	879,1	
<b>Итого за день</b>		1 400	53,36	66	205,88	1593,4	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 5-11кл 7шк							
			Неделя: 1			День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	**Шницель рубленый мясной	100	15,55	13	15,99	243,4	1 027,03
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186	995
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		560	25,72	24	87,55	669,8	
<b>Обед</b>							
	Огурцы соленые	30	0,24		0,51	3,9	1 006
	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	**Колбаска витаминная	100	13,33	11		180	1 027,11
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,46	255,3	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		835	32,03	22	129,55	922,3	
<b>Итого за день</b>		1 395	57,75	46	217,1	1592,1	

(лист 3)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 5-11кл 7шк							
			Неделя: 1			День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бедро куриное запеченое	100	23,91	27	0,47	257,8	3,01
	Булгур рассыпчатый	180	5,63	6	40,17	239,9	1 000,02
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	162,8	1 141
<b>Итого за Завтрак</b>		550	35,81	38	89,78	802,6	
<b>Обед</b>							
	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,6	1 030
	**Азу из говядины	100	0,91	10	7,2	122,2	1 387,02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3	633,02
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		820	19,3	27	135,31	882,8	
<b>Итого за день</b>		1 370	55,11	65	225,09	1685,4	

(лист 4)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 5-11кл 7шк							
			Неделя: 1			День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	**Плов с мясом птицы	260	24,19	29	50,29	493,7	1 020
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Слойка с яблоком®	70	76,98	140	770,07	176,1	806,16
<b>Итого за Завтрак</b>		560	103,82	170	850,91	807,4	
<b>Обед</b>							
	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Суп овощной Минестроне	250	1,91	4	11,17	90,4	1 165,04
	Шницель рыбный "Жемчужина"	100	13,11	5	6,07	121,9	14 502
	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186	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
<b>Итого за Обед</b>		820	25,76	18	101,21	715,9	
<b>Итого за день</b>		1 380	129,58	188	952,12	1523,3	

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 5-11кл 7шк      Неделя: 1      День: пятница      (лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Котлета куриная	100	18,23	23	0,2	203,2	1 308
	Макаронные изделия отварные с маслом	190	8,2	4	49,04	269,5	516
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	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 Завтрак		550	32,19	29	91,81	692,5	
Обед	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8	817
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1 058
	Птица запеченная	100	23,32	2	2,09	179,8	1 237
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,46	255,3	516
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	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		850	40,54	21	116,61	887,2	
Итого за день		1 400	72,73	50	208,42	1579,7	

(лист 6)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 5-11кл 7шк      Неделя: 2      День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Поджарка из мяса	100	10,84	35	4,17	304,3	599,02
	Пюре картофельное	190	4,2	7	28,09	196,3	995
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	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 Завтрак		550	24,64	48	74,24	812,5	
Обед	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3	23,13	149,5	3,05
	**Котлета Пожарская	100	13,33	11		180	1 027,23
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	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	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед		840	31,06	22	123,34	892,8
Итого за день		1 390	55,7	70	197,58	1705,3	

(лист 7)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 5-11кл 7шк      Неделя: 2      День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Котлета куриная	100	18,23	23	0,2	203,2	1 308
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	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 Завтрак		560	33,39	34	91,34	732,6	
Обед	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Суп из овощей	250	1,91	4	11,17	90,4	1 165
	** Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом и луком*	100	6,4	18	10,21	219,8	1 034
	Картофель отварной	180	3,63	7	29,15	198	518
	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5	1 318
	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		820	18,08	31	105,26	797,7	
Итого за день		1 380	51,47	65	196,6	1530,3	

(лист 8)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 5-11кл 7шк

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Рагу с мясом свинины	220	3,37		30,02	361,4	1 071,04
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Улитка с шоколадом®	70	5,12	5	174,03	306,3	677,23
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>14,35</b>	<b>7</b>	<b>247,65</b>	<b>887,5</b>	
Обед	Огурцы соленые	30	0,24		0,51	3,9	1 006
	Солянка со сметаной	250	5,28	6	9,7	110,6	1 020
	Чикенбол с молочным соусом	100	22,2	12	10,07	235,1	1 633,99
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,46	255,3	516
	Напиток цитрусовый	200	0,23		16,67	67,6	969
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>41,48</b>	<b>24</b>	<b>111,01</b>	<b>832,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 370</b>	<b>55,83</b>	<b>31</b>	<b>358,66</b>	<b>1719,9</b>	

(лист 9)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 5-11кл 7шк

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	190	4,48	11	43,13	287,9	990
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>23,63</b>	<b>24</b>	<b>85,89</b>	<b>687,7</b>	
Обед	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	Суп-пюре из гороха	250	7,71	2	22,63	135,4	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	**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	180	3,97	7	26,61	186	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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>38,55</b>	<b>42</b>	<b>125,29</b>	<b>1049,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 410</b>	<b>62,18</b>	<b>66</b>	<b>211,18</b>	<b>1736,9</b>	

(лист 10)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 5-11кл 7шк

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Биточек Особый	100	16,41	21		182,9	1 308,08
	Макаронные изделия отварные с маслом	190	8,2	4	49,04	269,5	516
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>30,37</b>	<b>27</b>	<b>91,61</b>	<b>672,2</b>	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	2	2,22	29,1	813
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	6	9,2	137,1	124
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	**Гуляш из курицы	100	18,82	7	6,59	255,4	1 024
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>835</b>	<b>38,01</b>	<b>24</b>	<b>128,42</b>	<b>1029,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 385</b>	<b>68,38</b>	<b>51</b>	<b>220,03</b>	<b>1701,8</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>13 880</b>	<b>662,09</b>	<b>698</b>	<b>2992,66</b>	<b>16368,1</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1 388</b>	<b>66,2</b>	<b>69,8</b>	<b>299,3</b>	<b>1636,8</b>	