

Согласовано

Директор МБОУ - СОШ № 154



О.В. Валамина

Утверждаю директор

ООО «Комбинат общественного питания»



О.Ю. Козырева

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2023-2024 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание
(завтрак и обед) 1-4 КЛАСС**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл 202,54р

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3,9	4		52,8	97
	Батон	27	2,03	1	13,88	70,7	693
	Каша пшениная вязкая с отрубями и маслом сливочным	220	10,12	3	58,52	301	1 213
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		602	21,13	11	117,64	659,8	
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48		7,55	33	836
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Плов с индейкой	200	19,54	15	40,63	365,8	1 077
	Напиток Золотой шар	200	1,2		125,45	514,5	706,01
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		700	27,57	22	205,76	1131,5	
Итого за день		1 302	48,7	33	323,4	1791,3	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл 202,54р

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	20	0,62		1,3	8	811
	Шницель из мяса	90	13,3	21	11,72	319,4	1 131
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		520	20,87	29	70,69	659,7	
Обед	Помидоры порционно	60	0,66		8,26	74,3	835
	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Печень по-строгановски	90	1,82	6	3,24	229	1 076
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		755	16,14	16	117,54	917,6	
Итого за день		1 275	37,01	45	188,23	1577,3	

(лист 3)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл 202,54р

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	11	0,2	99,2	1 259,01	
	Батон	27	2,03	1	13,88	70,7	693	
	Пудинг творожно-манный	160	23,97	15	25,54	379,2	1 073	
	Молоко сгущеное	20	1,58	2	10,88	64,2	902	
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919	
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897	
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148	
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141	
	Итого за Завтрак		502	37,89	38	118,6	1066,3	
	Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	60	0,75	3	11,02	80,3	992
Суп картофельный со сметаной		200	2,14	3	16,22	104,1	84	
Мясо птицы отварное		10	2,38	2	0,1	24,5	826	
Азу из говядины		90	0,61	1	3,26	23,6	1 387	
Каша гречневая рассыпчатая		150	7,55	6	39,35	240,8	998	
Напиток цитрусовый		200	0,53		3,49	16,4	969	
Хлеб пшеничный.		20	1,62		9,76	48,4	894,01	
Хлеб ржаной.		20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	
Итого за Обед			750	17,28	16	91,7	589,9	
Итого за день		1 252	55,17	54	210,3	1656,2		

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл 202,54р

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы соленые	40	0,32		0,68	5,2	1 006
	Плов из птицы с куркумой	200	14,23	23	48,86	424,2	1 075,01
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
Итого за Завтрак		500	19,62	24	97,19	659,5	
Обед	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60	0,83	1	6,72	36,8	1 163,01
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Рыба «Лакомка»	90	7,95	9	3,57	128,7	375
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед		740	18,18	21	91,28	652,9
Итого за день		1 240	37,8	45	188,47	1312,4	

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл 202,54р

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная	20	0,41	1	2,48	23,2	812
	Гуляш из курицы	90	19,52	6	3,45	146,5	1 105
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Кисломолочный продукт	125	3,63	3	5	66,3	914
Итого за Завтрак		625	32,8	16	76,33	601,3	
Обед	Салат из отварной свеклы	60	0,89	3	5,19	48	820
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139
	Птица запеченная	90	20,98	1	1,88	161,8	1 237
	Рагу из овощей	150	3,21	7	21,22	157,3	959
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		740	33,25	16	82,79	671	
Итого за день		1 365	66,05	32	159,12	1272,3	

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл 202,54р

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3,9	4		52,8	97
	Батон	27	2,03	1	13,88	70,7	693
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	220	6,66	10	31,37	242,3	846
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,25	2	10,25	70,2	1 324
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		502	18,16	18	73,76	536,2	
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48		7,55	33	836
	Суп с макаронными изделиями	200	2,01	4	12,18	95,2	1 014
	Котлета Домашняя	90	14	12	14,39	279	661
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		760	27,94	24	120,38	875	
Итого за день		1 262	46,1	42	194,14	1411,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная	20	0,41	1	2,48	23,2	812
	Биточек из курицы	90	15,06	17	13,9	173,7	255
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	9	34,05	227,3	990
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		500	22,33	28	84,66	588,2	
Обед	Помидоры порционно	60	0,66		8,26	74,3	835
	Суп из овощей	200	1,53	3	8,94	72,3	1 165
	Жаркое по-домашнему	220	21,49	22	18,68	358	893,01
	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5	1 318
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		720	27,05	26	77,14	697,3	
Итого за день		1 220	49,38	54	161,8	1285,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка творожная (сырники)	150	25,31	17	34,05	395,9	365
	Молоко сгущеное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		510	30,71	20	87,96	667,2	
Обед	Салат Рыжик	60	3,71	8	2,57	95,9	75
	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной	200	1,72	5	8,45	87,5	1 048
	Филе куриное запеченое с сыром	90	26,52	11	0,97	210	515
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Напиток цитрусовый	200	0,53		3,49	16,4	969
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	
Итого за Обед		740	41,72	30	69,7	730,4	
Итого за день		1 250	72,43	50	157,66	1397,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	20	0,16		2,52	11	836
	Котлета из мяса кур	90	18,92	19	14,53	261,4	1 150
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		500	30,04	26	94,92	693,2	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,6	818
	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	7,63	147,5	157
	Котлета рыбная из минтая	90	14,16	9	12,23	190,5	1 137
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед		760	27,28	30	106,21	851,6
Итого за день		1 260	57,32	56	201,13	1544,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Батон	27	2,03	1	13,88	70,7	693
	Омлет запеченный или паровой	150	15,35	18	2,78	235,8	891
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Кисломолочный продукт	125	3,63	3	5	66,3	914
	Итого за Завтрак		562	24,35	23	59,17	550,3
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,56	4	1,33	43	1 249
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058
	Гуляш из курицы	90	19,52	6	3,45	146,5	1 105
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед		740	29,07	21	80,67	642
Итого за день		1 302	53,42	44	139,84	1192,3	
Итого за период		12 728	523,38	455	1924,09	14440,9	
Среднее значение за период		1 272,8	52,3	45,5	192,4	1444,1	

Составил _____ Сысоенко Анаст.

Утвердил _____