



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 28

ио М.Ю. Старикова



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 родительской платы двухразовое питание

(обед)

1-4 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

День: понедельник
Рацион: ЕКБ Обед 1-4кл 28шк
Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Кукуруза отварная	60	6,8	5	39,6	80,9	604
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	**Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	16,45	5	2,98	122,7	1 296,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,7	516
	Напиток Золотой шар	200	1,2		125,45	96	706,01
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
		740	37,79	21	239,01	736,9	
Итого за Обед		740	37,79	21	239,01	736,9	
Итого за день							(лист 2)

Рацион: ЕКБ Обед 1-4кл 28шк		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	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
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	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		720	23,3	20	109,8	766,7	
Итого за день		720	23,3	20	109,8	766,7	(лист 3)

Рацион: ЕКБ Обед 1-4кл 28шк		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	40	1,24		2,6	16	811
	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
		720	15,88	22	112,65	720,6	
Итого за Обед		720	15,88	22	112,65	720,6	
Итого за день							(лист 4)

Рацион: ЕКБ Обед 1-4кл 28шк		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Огурцы соленые	30	0,24		0,51	3,9	1 006
	Суп овощной Минестроне	200	1,53	3	8,94	72,3	1 165,04
	**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
		710	26,07	35	83,78	772,4	
Итого за Обед		710	26,07	35	83,78	772,4	
Итого за день							(лист 5)

Рацион: ЕКБ Обед 1-4кл 28шк		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Маринад овощной	30	0,29	3	2,48	38,4	817
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058
	**Тефтель мясной с рисом	90	10,8	9		145,8	1 027,15
	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	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
		730	25,85	22	100,99	744,8	
Итого за Обед		730	25,85	22	100,99	744,8	
Итого за день							(лист 6)

Рацион: ЕКБ Обед 1-4кл 28шк			Неделя: 2			День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8	817
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	3	18,5	119,6	3,05
	**Котлета куриная	90	16,41	21	0,18	182,9	1 308
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	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		760	29,91	38	105,71	833,2	
Итого за день		760	29,91	38	105,71	833,2	

(лист 7)

Рацион: ЕКБ Обед 1-4кл 28шк			Неделя: 2			День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп из овощей	200	1,53	3	8,94	72,3	1 165
	**Фрикадельки по-Шведски с соусом томатным	110	14,67	12		198	1 027,35
	Картофель по - деревенски	150	3,78	11	30,37	238	927,09
	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3	633,02
	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 Обед		720	24,99	31	100,74	851,2	
Итого за день		720	24,99	31	100,74	851,2	

(лист 8)

Рацион: ЕКБ Обед 1-4кл 28шк		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Горошек зеленый отварной	30	0,89	2	1,88	25	819,02
	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	**Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	26,52	10	29,12	314,2	1 026
	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
Итого за Обед		705	41,51	16	105,08	735	
Итого за день		705	41,51	16	105,08	735	

(лист 9)

Рацион: ЕКБ Обед 1-4кл 28шк			Неделя: 2			День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Маринад овощной	30	0,29	3	2,48	38,4	817
	Солянка со сметаной	200	4,22	5	7,76	88,5	1 020
	Суфле из рыбы	90	16,62	4	6,97	132,4	1 069
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		710	26,96	20	76,21	602,4	
Итого за день		710	26,96	20	76,21	602,4	

(лист 10)

Рацион: ЕКБ Обед 1-4кл 28шк			Неделя: 2		День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	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	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		710	30,63	21	98,64	820,8	
Итого за день		710	30,63	21	98,64	820,8	
Итого за период		7 225	282,89	246	1132,61	7584	
Среднее значение за период		722,5	28,3	24,6	113,3	758,4	