



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 субсидии бесплатное двухразовое питание
(завтрак и обед) 1-4 КЛАСС**

Меню приготавливаемых блюд

День: понедельник

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл 28шк

Неделя: 1

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			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		480	16,95	15	89,14	557,5
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	514,5	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
	Итого за Обед		740	37,79	21	239,01	1155,4
Итого за день		1 220	54,74	36	328,15	1712,9	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл 28шк

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Шницель из мяса птицы	90	3,3	6	19,99	150,1	1 319,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	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	10,67	15	74,69	482,7
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		1 220	33,97	35	184,49	1249,4	

(лист 3)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл 28шк

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	150	15,16	17	3,85	228,6	891
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	125	2,8	3	19,6	112	935
	Йогурт порционный	495	20,16	21	47,31	455,3	
Итого за Завтрак		495	20,16	21	47,31	455,3	
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
Итого за Обед		720	15,88	22	112,65	720,6	
Итого за день		1 215	36,04	43	159,96	1175,9	

(лист 4)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл 28шк			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
	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
	Маффин ванильный®	40	5,48	6	6,36	99,3	806,13
	Итого за Завтрак	480	31,77	34	77,83	737,7	
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
	**Рыбные палочки	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	710	26,07	35	83,78	772,4	
Итого за день	1 190	57,84	69	161,61	1510,1		

(лист 5)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл 28шк			Неделя: 1			День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,43	4	32,03	238	851
	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
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	Итого за Завтрак	560	12,59	6	84,4	531,1	
	Обед	Маринад овощной	30	0,29	3	2,48	38,4
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
Итого за Обед		730	25,85	22	100,99	744,8	
Итого за день	1 290	38,44	28	185,39	1275,9		

(лист 6)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл 28шк			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 овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	200	6,73	9	28,79	221,4	850
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,25	2	10,25	70,2	1 324
	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	480	18,74	18	70,29	518,2	
	Обед	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8
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	1 240	48,65	56	176	1351,4		

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл 28шк		Неделя: 2		День: вторник			
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
	**Биточки с адыгейским сыром	90	10,81	9	8,88	145,7	1 027,12
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	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		520	24,53	18	93,28	629,5	
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		1 240	49,52	49	194,02	1480,7	

(лист 8)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл 28шк		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Сырники	140	11,67	13	23,21	316,4	1 066,01
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	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
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	Итого за Завтрак		500	17,59	17	75,26	620,4
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		1 205	59,1	33	180,34	1355,4	

(лист 9)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл 28шк		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Блинчики	50	2,75	3	17,75	107,9	1 330,01
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	11,14	9	46,02	310,7	1 003
	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		510	17,81	14	100,61	598,6	
Обед	Маринад овощной	30	0,29	3	2,48	38,4	817
	Солянка со сметаной	200	1,2	4	7,06	68,8	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	23,94	19	75,51	582,7	
Итого за день		1 220	41,75	33	176,12	1181,3	

(лист 10)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл 28шк		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	20	5,38	6		72,6	97
	Батон	25	1,88	1	12,85	65,5	693
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	8	35,79	242,6	883
	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		485	18,29	17	82,01	547,2	
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		1 195	48,92	38	180,65	1368	
Итого за период		12 235	468,97	420	1926,73	13661	
Среднее значение за период		1 223,50	46,9	42	192,7	1366,1	