

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 одноразовое питание (обед)
5-11 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ Обед 5-11кл 28шк

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Кукуруза консервированная	50	1,03	3	6,21	57,9	812
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	**Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	18,27	5	3,31	136,3	1 296,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,46	255,3	516
	Напиток Золотой шар	200	1,2		125,45	96	706,01
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	810	34,61	20	213,32	770,7	
Итого за день		810	34,61	20	213,32	770,7	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ Обед 5-11кл 28шк

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Огурцы свежие порционно	40	0,32		5,04	22	836
	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Печень по-строгановски	100	13,43	10	5,21	165,9	1 076
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		815	25,24	21	121,79	853,4	
Итого за день		815	25,24	21	121,79	853,4	

(лист 3)

Рацион: ЕКБ Обед 5-11кл 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	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 ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	800	16,71	24	121,14	781,8	
Итого за день		800	16,71	24	121,14	781,8	

(лист 4)

Рацион: ЕКБ Обед 5-11кл 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	250	1,91	4	11,17	90,4	1 165,04
	**Палочки Рыбные	100	18,3	27	9,04	348,9	1 699,01
	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
Итого за Обед		820	30,86	40	100,56	909,7	
Итого за день		820	30,86	40	100,56	909,7	

Рацион: ЕКБ Обед 5-11кл 28шк

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							817
	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8	1 058
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1 027,15
	**Тефтель мясной с рисом	100	12	10		162	901
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	516
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,46	255,3	917,02
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	1 148
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	
Итого за Обед		840	26,15	29	102,97	802,9	
Итого за день		840	26,15	29	102,97	802,9	

(лист 6)

Рацион: ЕКБ Обед 5-11кл 28шк

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							817
	Маринад овощной	30	0,29	3	2,48	38,4	1 015
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158	1 308
	**Котлета куриная	100	18,23	23	0,2	203,2	1 126
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	512
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	928
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	1 148
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	
Итого за Обед		810	31,21	38	103,64	868,7	
Итого за день		810	31,21	38	103,64	868,7	

(лист 7)

Рацион: ЕКБ Обед 5-11кл 28шк

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							1 006
	Огурцы соленые	30	0,24		0,51	3,9	1 165
	Суп из овощей	250	1,91	4	11,17	90,4	1 027,35
	**Фрикадельки по-Шведски с соусом томатным	100	13,33	11		180	
	Картофель по-деревенски	180	4,47	7	21,62	171,2	633,02
	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3	1 148
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 141
	Печенье детское (конд изд)	30	2,25	3	15,7	122,1	
Итого за Обед		820	25,06	26	94,35	773,6	
Итого за день		820	25,06	26	94,35	773,6	

(лист 8)

Рацион: ЕКБ Обед 5-11кл 28шк

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							811
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	1 049
	Суп-пюре из гороха	250	7,71	2	22,63	135,4	1 026
	**Жаркое по-домашнему с мясом птицы	250	33,15	13	36,4	392,7	969
	Напиток цитрусовый	200	0,23		16,67	67,6	1 148
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	
Итого за Обед		770	45,42	16	97,05	711,3	
Итого за день		770	45,42	16	97,05	711,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Маринад овощной	40	0,38	4	3,31	51,2	817
	Солянка со сметаной	250	5,28	6	9,7	110,6	1 020
	Суфле из рыбы	100	18,47	4	7,74	147,1	1 069
	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		800	31,33	22	87,54	693,2	
Итого за день		800	31,33	22	87,54	693,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Кукуруза консервированная	60	1,23	4	7,45	69,5	812
	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
	Птица запеченная	100	23,32	2	2,09	179,8	1 237
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		835	40,17	20	116,1	912,2	
Итого за день		835	40,17	20	116,1	912,2	
Итого за период		8 120	306,76	256	1158,46	8077,5	
Среднее значение за период		812	30,7	25,6	115,8	807,8	