

Согласовано



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 55 шк							
Неделя: 1							
День: понедельник							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	250	8,98	10	53,66	338,7	848
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Бананы	180	2,7	1	37,8	172,8	974
Итого за Завтрак		690	17,44	13	134,03	731,3	
Обед							
	Салат из белокачанной капусты с маслом растительным	60	1,02	4	5,64	63,9	1 029
	Борщ с морской капустой и сметаной	250	2,13	7	12,18	109,5	63,01
	**Поджарка из мяса	100	29,58	53	5,4	620	599,02
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Напиток Золотой шар	200	1,2		125,45	514,5	706,01
	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	43,7	71	218,28	1732,4	
Итого за день		1 540	61,14	84	352,31	2463,7	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 5-11кл 55 шк							
Неделя: 1							
День: вторник							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Шницель из птицы	100	15,92	8	15,36	253,5	1 060
	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		12,97	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
Итого за Завтрак		560	26,09	19	83,89	679,9	
Обед							
	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,44	4	5,83	67,7	951
	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	**Фрикадельки по-Шведски	100	13,33	11		180	1 027,26
	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
Итого за Обед		865	33,23	26	134,87	986,1	
Итого за день		1 425	59,32	45	218,76	1666	

(лист 3)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 5-11кл 55 шк							
Неделя: 1							
День: среда							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	**Сырники с яблоком	70	7,7	7	13,94	158,2	1 066,02
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Макаронные изделия запеченные с сыром	190	16,82	13	45,22	276,5	334
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	162,8	1 141
Итого за Завтрак		550	31,71	27	120,68	799,3	
Обед							
	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами, Витаминный	60	0,7	5	2,21	58,5	30
	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 яблочк 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
Итого за Обед		850	19,38	30	133,8	906,5	
Итого за день		1 400	51,09	57	254,48	1705,8	

(лист 4)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 5-11кл 55 шк Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Гуляш из курицы	100	18,82	7	6,59	255,4	1 024
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Маффин шоколадный @	40	1,56	12	25	40	450,02
Итого за Завтрак		550	27,6	25	97,83	686,9	
Обед	Салат из моркови и яблок с маслом растительным	60	0,52	3	4,82	49,9	1 101
	Суп овощной Минестроне	250	1,91	4	11,17	90,4	1 165,04
	Тефтели мясные с рисом	100	12,06	23	7,99	291,4	1 062
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Булгур рассыпчатый	180	5,63	6	40,17	239,9	1 000,02
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		840	22,93	38	95,05	826,1	
Итого за день		1 390	50,53	63	192,88	1513	

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 5-11кл 55 шк Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

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	40	0,04		6,56	27,1	1 142
	Омлет запеченный или паровой	200	20,22	23	5,13	304,8	891
	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	28,77	28	72,01	659,6	
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
	Картофель по-деревенски	180	4,47	7	21,62	171,2	
	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	37,24	24	91,77	803,1
Итого за день		1 400	66,01	52	163,78	1462,7	

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 5-11кл 55 шк Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

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 рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	3,93	5	48,62	259	874
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,25	2	10,25	70,2	1 324
	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	17,86	14	99,32	609,1	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,6	818
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,37	5	20,01	137,8	115,03
	Кнели куриные паровые	100	17,79	18	6,11	214,6	1 087
	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		870	31,56	34	130,33	960,3	
Итого за день		1 420	49,42	48	229,65	1569,4	

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 5-11кл 55 шк Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек мясной рубленый	100	15,55	13	15,99	243,4	827
	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
	Маффин в ассортименте @	40	4,14	4	29,44	173	450,05
Итого за Завтрак		550	31,96	25	120,67	847,5	

Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,68	4	2,38	51,7	1 249
	Суп из овощей	250	1,91	4	11,17	90,4	1 165
	Запеканка картофельная с куриным фаршем	220	5,25	13	47,26	330,1	1 099
	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	800	13,65	23	111,41	724,6	
Итого за день	1 350	45,61	48	232,08	1572,1		

(лист 8)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 5-11кл 55 шк Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой с сыром	180	23,38	28	3,15	322,7	958
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	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
	Апельсины	180	1,62		14,58	113,4	980
Итого за Завтрак	620	30,86	30	58,3	655,9		
Обед	Салат из моркови со стручковой фасолью	60	1,03	3	3,32	45,5	31,02
	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
Итого за Обед	850	42,27	27	113,82	874		
Итого за день	1 470	73,13	57	172,12	1529,9		

(лист 9)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 5-11кл 55 шк 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
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Картофель запеченный	180	3,64	5	35,52	202,3	1 317
	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
Итого за Завтрак	560	22,91	19	79,44	613,2		
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов, яблок и моркови с маслом растительным, Витаминный	60	0,71	2	3,59	43,8	39,01
	Суп-пюре из гороха	250	7,71	2	22,63	135,4	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	**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	865	39,07	40	126,81	1054,6		
Итого за день	1 425	61,98	59	206,25	1667,8		

(лист 10)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 5-11кл 55 шк Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога с рисом	150	16,57	12	22,93	273,7	1 297
	Соус ягодный	20	0,01		2,54	10,4	984
	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
	Йогурт порционный	125	2,8	3	19,6	112	935
	Итого за Завтрак	555	25,14	17	87,64	615,9	
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	60	0,75	3	11,02	80,3	992
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	6	9,2	137,1	124
	**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
Итого за Обед	850	36,46	25	125,51	1020,8		
Итого за день	1 405	61,6	42	213,15	1636,7		
Итого за период	14 225	579,83	555	2235,46	16787,1		
Среднее значение за период	1 422,50	58	55,5	223,5	1678,7		