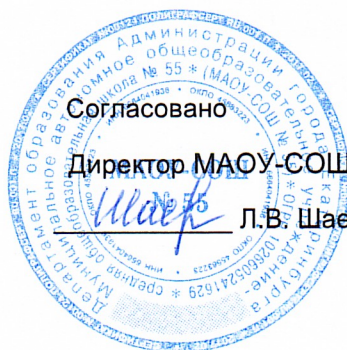




Согласовано

Директор MAOU-SOSH № 55

Л.В. Шаерман



Утверждаю директор

ООО «Комбинат общественного питания

О.Ю. Козырева

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2025-2026 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание
(завтрак и обед ОВЗ)
5-11 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 12л и старше Двухразовое ЕКБ Ш\

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	220	7,91	9	34,97	266,9	883
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	550	10,01	10	63,77	445,2	
Обед	Суп с вермишелью	250	2,42	2	17,43	100,8	1 039
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	236,3	437,06
	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10	40,86	271,1	990
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	805	25,67	43	125,14	919,2	
Итого за день		1 355	35,68	53	188,91	1364,4	

(лист 2)

Рацион: Меню 12л и старше Двухразовое ЕКБ Ш\

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Московская с соусом красным основным	110	13,47	12	1,5	195,7	1 928,6
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	40	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	550	18,24	21	86,22	603,9	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Биточек куриный с соусом белым	110	18,51	24	1,37	219	1 908
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	35	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	800	36,71	32	128,68	923,6	
Итого за день		1 350	54,95	53	214,9	1527,5	

Рацион: Меню 12л и старше Двухразовое ЕКБ Ш) Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет запеченный или паровой	240	24,19	22	4,56	366,3	891
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Печенье детское	60	4,5	6	34	244,2	1 141,09
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Завтрак		555	32,52	30	69,69	782,8	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6	17,8	139,2	1 030
	Котлета Деревенская с соусом томатным	110	16,44	14	10,6	233,2	1 927,13
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	35	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		800	34,25	28	139,51	964,2	
Итого за день		1 355	66,77	58	209,2	1747	

Рацион: Меню 12л и старше Двухразовое ЕКБ Ш) Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр (порциями)	30	8,07	8		108,9	97
	Гуляш из курицы	100	18,14	6	3,6	255,3	1 024
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Завтрак		565	37,54	21	88,83	851,6	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4	1 021
	Шницель из мяса птицы с соусом красным основным	110	3,44	7	21,5	165,1	1 919,01
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		805	16,9	23	124,37	774,9	
Итого за день		1 370	54,44	44	213,2	1626,5	

Рацион: Меню 12л и старше Двухразовое ЕКБ Ш)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Голубцы Ленивые	90	12	10		162	1 027,19
	Соус красный основной	50	0,36	3	3,75	39,3	901
	Картофель запеченный	180	3,96	7	32,27	205,9	1 317
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		550	17,82	21	59,49	545,3	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	124
	Фрикасе из мяса птицы с соусом	100	17,33	5	3,31	132,2	1 023
	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10	40,86	271,1	990
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		805	31,2	24	119,89	859,4	
Итого за день		1 355	49,02	45	179,38	1404,7	

(лист 6)

Рацион: Меню 12л и старше Двухразовое ЕКБ Ш)

Неделя: 2

День: понедельник

Гацион: меню 12-ти старше двухразовое СКС ШП Неделя: 2 День: понедельник							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	6,38	8	39,61	282	235,05
	Блинчики с яблоком	80	4,89	5	8,74	111,2	1 330,17
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		560	12,83	14	76,01	531,3	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Котлета Московская с соусом томатным	110	12,12	11	1,16	173,1	1 927,6
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	35	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		800	32,07	24	136,11	881,8	
Итого за день		1 360	44,9	38	212,12	1413,1	

Рацион: Меню 12л и старше Двухразовое ЕКБ Ш) Неделя: 2

День: вторник

Рацион: меню ТЗЛ и старше двухразовое ЕКВ Ш1							
Неделя: 2							
Дата: вторник							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлета Деревенская с соусом красным основным	110	14,69	13	10	215,7	1 928,13
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Батон	40	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		550	27,94	23	89,6	685,7	
Обед							
	Рассольник домашний со сметаной	250	2,27	6	13,85	120,9	1 175
	Плов с мясом птицы	250	15,72	14	48,42	386,8	1 020
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	50	4,25	2	24,25	134,5	1 148
Итого за Обед		800	27,83	24	140,97	898,5	
Итого за день		1 350	55,77	47	230,57	1584,2	

Рацион: Меню 12л и старше Двухразовое ЕКБ Ш) Неделя: 2

День: среда

Рацион: меню 12Л и старше двухразовое ЕКВ Ш1								Понедельник. 2	Среда
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Суфле из творога	140	12,51	12	15,56	243,1	1 478		
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	14,32	96,3	902		
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	110	976		
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686		
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693		
Итого за Завтрак		550	17,04	17	72,24	587,5			
Обед									
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4	1 021		
	Биточек куриный с соусом томатный	110	16,53	23	1,34	197	1 908		
	Булгур с овощами	180	1,83		9,33	2,8	1 000,05		
	Компот из кураги	200	0,16		4,52	20,2	932		
	Хлеб пшеничный	40	3,21	1	16,05	85,2	897		
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148		
Итого за Обед		800	26,52	28	59,29	516,1			
Итого за день		1 350	43,56	45	131,53	1103,6			

Рацион: Меню 12л и старше Двухразовое ЕКБ Ш) Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	18,8	162,7	810
	Птица запеченная	90	26,75	16	1,44	259,9	1 237
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Завтрак		560	44,95	28	97,69	849,8	
Обед							
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,54	6	17,28	136,7	1 058
	Рыба тушенная с овощами	100	13,93	6	5,7	139,3	1 070,01
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		805	28,54	21	115,92	790,2	
Итого за день		1 365	73,49	49	213,61	1640	

(лист 10)

Рацион: Меню 12л и старше Двухразовое ЕКБ Ш) Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Полтавская с соусом красным основным	110	14,81	20	1,66	180,3	1 908,04
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	Кекс творожный	60	6,21	6	24,16	259,5	450,18
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	570	27	34	97,94	842,4	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Гуляш из курицы	100	18,14	6	3,6	255,3	1 024
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед	805	42,53	22	143,83	1058		
Итого за день	1 385	69,53	56	241,77	1900,4		
Итого за период	13 605	548,11	488	2035,19	15311,4		
Среднее значение за период	1 360,5	54,8	48,8	203,5	1531,1		

Составил _____

Утвердил _____