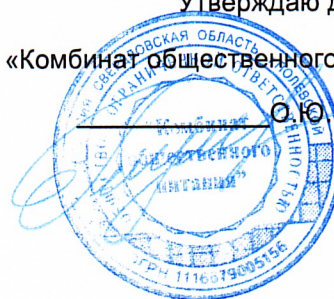




Согласовано

Директор МАОУ-СОШ № 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) 1-4 КЛАСС**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 7-11л Двухразовое ЕКБ ШУ 55

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,19	8	31,79	242,6	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	530	9,29	9	60,59	420,9	
Обед	Суп с вермишелью	200	1,94	2	13,95	80,7	1 039
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	236,3	437,06
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	8	34,05	225,9	990
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		700	21,81	40	101,48	782,9	
Итого за день		1 230	31,1	49	162,07	1203,8	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11л Двухразовое ЕКБ ШУ 55

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	100	12,04	11	1,5	177,7	1 928,6
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	50	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	500	17,37	19	77,31	544,1	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	133,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Биточек куриный с соусом белым	100	15,05	20	1,35	180,4	1 908,02
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		710	34,26	29	116,81	846,7	
Итого за день		1 210	51,63	48	194,12	1390,8	

Рацион: Меню 7-11л Двухразовое ЕКБ ШУ 55

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	200	20,16	18	3,8	305,3	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		515	28,49	26	68,93	721,8	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3	1 030
	Котлета Деревенская с соусом томатным	100	14,81	13	9,66	211	1 927,13
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	700	31,78	26	125,65	873,8	
Итого за день		1 215	60,27	52	194,58	1595,6	

Рацион: Меню 7-11л Двухразовое ЕКБ ШУ 55

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	90	16,33	6	3,24	229,8	1 024
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		500	32,3	19	68,77	695,3	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	1 021
	Шницель из мяса птицы с соусом красным основным	100	3,44	7	21,5	165,1	1 919,01
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		700	13,19	19	103,85	649,7	
Итого за день		1 200	45,49	38	172,62	1345	

Рацион: Меню 7-11л Двухразовое ЕКБ ШУ 55

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	30	0,21	2	2,25	23,6	901
	Картофель запеченный	150	3,3	6	26,9	171,6	1 317
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
Итого за Завтрак		500	18,06	19	54,67	497,8	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	124
	Фрикасе из мяса птицы с соусом	100	17,33	5	3,31	132,2	1 023
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	8	34,05	225,9	990
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		700	27,44	20	97,88	716,7	
Итого за день		1 200	45,5	39	152,55	1214,5	

(лист 6)

Рацион: Меню 7-11л Двухразовое ЕКБ ШУ 55

Неделя: 2

День: понедельник

рацион. меню 7-11л двухразовое ЕКВ 127,35							
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	200	5,1	6	31,68	225,6	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		510	11,55	12	68,08	474,9	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	133,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Котлета Московская с соусом томатным	100	12,12	11	1,16	173,1	1 927,6
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		710	29,62	21	124,24	804,9	
Итого за день		1 220	41,17	33	192,32	1279,8	

Рацион: Меню 7-11л Двухразовое ЕКБ ШУ 55

Неделя: 2

День: вторник

Рацион: меню 7-11л двухразовое ЕКВ ШУ 55			Неделя: 2			День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Деревенская с соусом красным основным	100	14,83	13	9	215,7	1 928,13
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Батон	50	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	500	25,92	21	78,37	613,1	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	200	1,82	5	11,08	96,7	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	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	700	22,59	21	112,71	736,1	
Итого за день		1 200	48,51	42	191,08	1349,2	

Рацион: Меню 7-11л Двухразовое ЕКБ ШУ 55

Неделя: 2

День: среда

Рацион: меню 7-111 двухразовое ЕКВ ШУ 35							
неделя: 2							
день: среда							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суфле из творога	120	10,72	10	13,33	208,4	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		530	15,25	15	70,01	552,8	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	1 021
	Биточек куриный с соусом томатным	100	14,89	20	1,16	175,7	1 908,02
	Булгур с овощами	150	1,52		7,77	2,3	1 000,05
	Компот из кураги	200	0,16		4,52	20,2	932
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		700	24,87	26	49,9	463,1	
Итого за день		1 230	40,12	41	119,91	1015,9	

Рацион: Меню 7-11л Двухразовое ЕКБ ШУ 55

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	14,1	122	810
	Птица запеченная	90	26,75	16	1,44	259,9	1 237
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	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	520	42,29	25	85,42	765,5	
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,03	5	13,82	109,3	1 058
	Рыба тушеная с овощами	90	12,54	6	5,13	125,4	1 070,01
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
	Итого за Обед	700	24,27	18	99,2	676,2	
Итого за день	1 220	66,56	43	184,62	1441,7		

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11л Двухразовое ЕКБ ШУ 55

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	100	14,81	20	1,16	180,3	1 909,04
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	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	540	26,28	33	90,53	798,3	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Гуляш из курицы	100	18,14	6	3,6	255,3	1 024
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	700	36,89	19	117,67	902,5	
Итого за день		1 240	63,17	52	208,2	1700,8	
Итого за период		12 225	493,52	437	1772,07	13537,1	
Среднее значение за период		1 222,5	49,4	43,7	177,2	1353,7	

Составил _____

Утвердил _____