

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2023-2024 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств субсидии бесплатное одноразовое питание (завтрак)
1-4 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл завтрак 81,02

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3,9	4		52,8	97
	Батон	25	1,88	1	12,85	65,5	693
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	220	3,42	6	20,34	253	850
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак			16,39	16	71,53	661,5	
Итого за день			16,39	16	71,53	661,5	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл завтрак 81,02

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Шницель из мяса	90	13,3	21	11,72	319,4	1 131
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак			20,29	28	68,39	643	
Итого за день			20,29	28	68,39	643	

(лист 3)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл завтрак 81,02

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	11	0,2	99,2	1 259,01
	Батон	25	1,88	1	12,85	65,5	693
	Пудинг творожно-манный	130	19,47	12	20,75	308,1	1 073
	Молоко сгущеное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак			26,77	27	88,71	748	
Итого за день			26,77	27	88,71	748	

(лист 4)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл завтрак 81,02

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Котлета из мяса кур	90	18,92	19	14,53	261,4	1 150
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак			30,09	26	91,08	678,8	
Итого за день			30,09	26	91,08	678,8	

(лист 5)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл завтрак 81,02

Неделя: 1

День: пятница

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
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	5,39	4	32,78	192,3	1 003
	Суфле из рыбы*	90	16,62	4	6,97	132,9	1 069
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак			25,74	10	82,89	543,6	
Итого за день			25,74	10	82,89	543,6	

(лист 6)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл завтрак 81,02

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3,9	4		52,8	97
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	11	0,2	99,2	1 259,01
	Каша пшеничная вязкая с отрубями и маслом сливочным	200	9,2	3	53,2	273,6	1 213
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,25	2	10,25	70,2	1 324
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Итого за Завтрак			21,04	22	97,33	674,6
Итого за день			21,04	22	97,33	674,6	

(лист 7)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл завтрак 81,02

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек из курицы	90	15,06	17	13,9	173,7	255
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Соус сметанный с томатом	150	2,1	8	10,1	118,6	600,01
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак			28,15	32	96,46	694,4	
Итого за день			28,15	32	96,46	694,4	

(лист 8)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл завтрак 81,02

Неделя: 2

День: среда

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
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Кисломолочный продукт	125	3,63	3	5	66,3	914
Итого за Завтрак			25,2	18	72,04	564,3	
Итого за день			25,2	18	72,04	564,3	

(лист 9)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл завтрак 81,02

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы соленые	20	0,16		0,34	2,6	1 006
	Плов из птицы с куркумой	200	14,23	23	48,86	424,2	1 075,01
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
	Итого за Завтрак			20,77	28	112,38	749,7
Итого за день			20,77	28	112,38	749,7	

(лист 10)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл завтрак 81,02

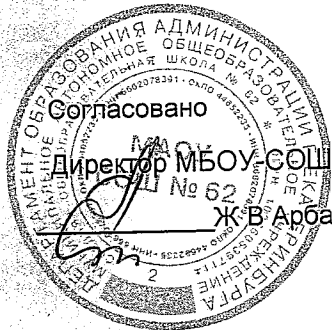
Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Повидло	10	0,01		1,64	6,8	1 142
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Омлет запеченный или паровой	150	15,35	18	2,78	235,8	891
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Завтрак			21,33	20	62,87	528,3
Итого за день			21,33	20	62,87	528,3	
Итого за период			235,77	227	843,68	6486,2	
Среднее значение за период			23,6	22,7	84,4	648,6	

Составил _____ Кулакова Наталья Ю

Утвердил _____



Согласовано

Директор МБОУ СОШ № 62
Ж.В. Арбанова



Утверждаю директор
ООО «Комбинат общественного питания»
Ю. Козырева

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2023-2024 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств родительской платы одноразовое питание (обед)
1-4 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

День: понедельник

Рацион: 62,40,7шк ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл 12 Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Колбаска витаминная	90	19,99	5	6,5	216	1 028
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5	1 318
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед			34,37	17	109,04	823,2
Итого за день			34,37	17	109,04	823,2	

(лист 2)

День: вторник

Рацион: 62,40,7шк ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл 12 Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Плов с индейкой	200	19,54	15	40,63	365,8	1 077
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
	Итого за Обед			29,59	26	133,79	879
Итого за день			29,59	26	133,79	879	

(лист 3)

День: среда

Рацион: 62,40,7шк ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл 12 Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Помидоры порционно	40	0,44		5,5	49,5	835
	Суп картофельный со сметаной	200	2,14	3	16,22	104,1	84
	Бигус	200	18,27	18	10,28	274,4	1 191
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Итого за Обед			25,92	22	79,65	658,1	
Итого за день			25,92	22	79,65	658,1	

(лист 4)

День: четверг

Рацион: 62,40,7шк ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл 12 Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Кукуруза консервированная	20	0,41	1	2,48	23,2	812
	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной	200	1,72	5	8,45	87,5	1 048
	Котлета рыбная	90	16,99	13	11,05	227,4	1 028
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед			26,41	25	87,96	706,6
Итого за день			26,41	25	87,96	706,6	

(лист 5)

Рацион: 62,40,7шк ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл 12 Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед					3,78	16,5	836
	Огурцы свежие порционно	30	0,24				1 152
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,35	3	16,54	110,7	1 237
	Птица запеченная	90	20,98	1	1,88	161,8	1 292
	Гарнир овощной сборный	150	3,09	3	18,44	116,5	930
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	894,01
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	1 147
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	
Итого за Обед			31,1	8	73,75	566,8	
Итого за день			31,1	8	73,75	566,8	

(лист 6)

Рацион: 62,40,7шк ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл 12 Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед					2,52	11	836
	Огурцы свежие порционно	20	0,16				1 015
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4	661
	Котлета Домашняя	90	14	12	14,39	279	990
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	9	34,05	227,3	928
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	894,01
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	1 147
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	
Итого за Обед			25,92	26	109,31	859,6	
Итого за день			25,92	26	109,31	859,6	

(лист 7)

Рацион: 62,40,7шк ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл 12 Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед					0,51	3,9	1 006
	Огурцы соленые	30	0,24				1 049
	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3	943
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	893,01
	Жаркое по-домашнему	200	19,53	20	16,98	325,4	483
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	894,01
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	1 147
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	
Итого за Обед			32,31	23	91,05	707,7	
Итого за день			32,31	23	91,05	707,7	

(лист 8)

Рацион: 62,40,7шк ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл 12 Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед					15,01	118,9	1 030
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5			1 296
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	15,6	5	3,23	119	516
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	925
	Напиток апельсиновый или мандариновый	200	0,2		25,73	105,2	894,01
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	1 147
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	
Итого за Обед			28,81	16	107,32	713,8	
Итого за день			28,81	16	107,32	713,8	

(лист 9)

Рацион: 62,40,7шк ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл 12 Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Горошек зеленый консервированный	20	0,62		1,3	8	811
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	15,33	8	3,28	136,7	1 070
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед			26,27	20	84,43	631,2	
Итого за день			26,27	20	84,43	631,2	

(лист 10)

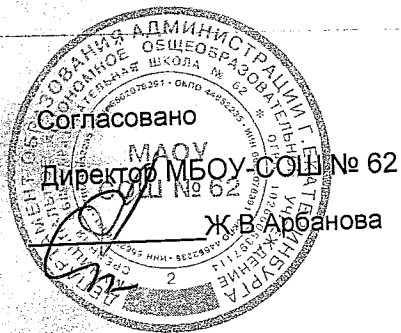
Рацион: 62,40,7шк ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл 12 Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Помидоры свежие	20	0,22		0,76	4,8	1 038
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	90	1,88	8	11,45	125,6	907,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Морс из ягод	200	0,5		28,6	120,8	478
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед			15,85	20	111,56	701,8	
Итого за день			15,85	20	111,56	701,8	
Итого за период			276,55	203	987,86	7247,8	
Среднее значение за период			27,7	20,3	98,8	724,8	

Составил _____ Кулакова Натали

Утвердил _____



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2023-2024 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание
(завтрак и обед) 1-4 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл комплекс 2(Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3,9	4		52,8	97
	Батон	25	1,88	1	12,85	65,5	693
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	220	3,42	6	20,34	253	850
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Итого за Завтрак			16,39	16	71,53	661,5
Обед	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Колбаска витаминная	90	19,99	5	6,5	216	1 028
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5	1 318
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед			34,37	17	109,04	823,2	
Итого за день			50,76	33	180,57	1484,7	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл комплекс 2(Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Шницель из мяса	90	13,3	21	11,72	319,4	1 131
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Итого за Завтрак			20,29	28	68,39	643
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Плов с индейкой	200	19,54	15	40,63	365,8	1 077
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
Итого за Обед			29,59	26	133,79	879	
Итого за день			49,88	54	202,18	1522	

(лист 3)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл комплекс 2(Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	11	0,2	99,2	1 259,01
	Батон	25	1,88	1	12,85	65,5	693
	Пудинг творожно-манный	130	19,47	12	20,75	308,1	1 073
	Молоко сгущеное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак			26,77	27	88,71	748	
Обед							
	Помидоры порционно	40	0,44		5,5	49,5	835
	Суп картофельный со сметаной	200	2,14	3	16,22	104,1	84
	Бигус	200	18,27	18	10,28	274,4	1 191
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Итого за Обед			25,92	22	79,65	658,1	
Итого за день			52,69	49	168,36	1406,1	

(лист 4)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл комплекс 2(Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Котлета из мяса кур	90	18,92	19	14,53	261,4	1 150
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак			30,09	26	91,08	678,8	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	20	0,62		1,3	8	811
	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной	200	1,72	5	8,45	87,5	1 048
	Котлета рыбная	90	16,99	13	11,05	227,4	1 028
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед			26,62	24	86,78	691,4	
Итого за день			56,71	50	177,86	1370,2	

(лист 5)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл комплекс 2(Неделя: 1

День: пятница

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
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	5,39	4	32,78	192,3	1 003
	Суфле из рыбы*	90	16,62	4	6,97	132,9	1 069
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак			25,74	10	82,89	543,6	
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,35	3	16,54	110,7	1 152
	Птица запеченная	90	20,98	1	1,88	161,8	1 237
	Гарнир овощной сборный	150	3,09	3	18,44	116,5	1 292
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед			31,1	8	73,75	566,8
Итого за день			56,84	18	156,64	1110,4	

(лист 6)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл комплекс 2(Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3,9	4		52,8	97
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	11	0,2	99,2	1 259,01
	Каша пшенная вязкая с отрубями и маслом сливочным	200	9,2	3	53,2	273,6	1 213
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,25	2	10,25	70,2	1 324
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Итого за Завтрак			21,04	22	97,33	674,6
Обед	Огурцы свежие порционно	20	0,16		2,52	11	836
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015
	Котлета Домашняя	90	14	12	14,39	279	661
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	9	34,05	227,3	990
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед			25,92	26	109,31	859,6	
Итого за день			46,96	48	206,64	1534,2	

(лист 7)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл комплекс 2(Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Биточек из курицы	90	15,06	17	13,9	173,7	255
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак			26,33	25	87,71	591,6	
Обед							
	Огурцы соленые	30	0,24		0,51	3,9	1 006
	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Жаркое по-домашнему	200	19,53	20	16,98	325,4	893,01
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Итого за Обед			32,31	23	91,05	707,7	
Итого за день			58,64	48	178,76	1299,3	

(лист 8)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл комплекс 2(Неделя: 2

День: среда

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
	Молоко сгущеное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Кисломолочный продукт	125	3,63	3	5	66,3	914
Итого за Завтрак			25,2	18	72,04	564,3	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	15,6	5	3,23	119	1 296
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Напиток апельсиновый или мандариновый	200	0,2		25,73	105,2	925
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Итого за Обед			28,81	16	107,32	713,8	
Итого за день			54,01	34	179,36	1278,1	

(лист 9)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл комплекс 2(Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы соленые	20	0,16		0,34	2,6	1 006
	Плов из птицы с куркумой	200	14,23	23	48,86	424,2	1 075,01
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
	Итого за Завтрак			20,77	28	112,38	749,7
Обед	Горошек зеленый консервированный	20	0,62		1,3	8	811
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	15,33	8	3,28	136,7	1 070
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед			26,27	20	84,43	631,2
Итого за день			47,04	48	196,81	1380,9	

(лист 10)

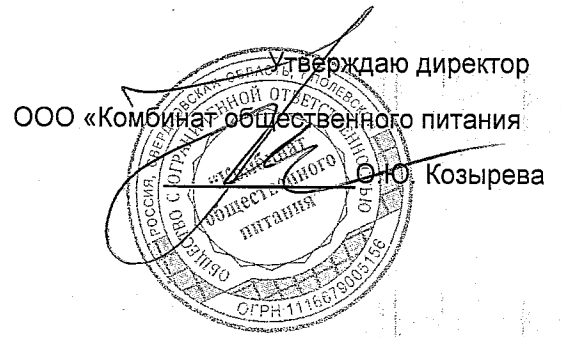
Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл комплекс 2(Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Повидло	10	0,01		1,64	6,8	1 142
	Батон	25	1,88	1	12,85	65,5	693
	Омлет запеченный или паровой	150	15,35	18	2,78	235,8	891
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак			20,96	20	60,3	515,2	
Обед	Помидоры свежие	20	0,22		0,76	4,8	1 038
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	90	1,88	8	11,45	125,6	907,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Морс из ягод	200	0,5		28,6	120,8	478
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед			15,85	20	111,56	701,8	
Итого за день			36,81	40	171,86	1217	
Итого за период			510,34	422	1819,04	13602,9	
Среднее значение за период			51	42,2	181,9	1360,3	

Составил _____ Кулакова Наталья

Утвердил _____



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2023-2024 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств субсидии бесплатное одноразовое питание (завтрак)
5-11 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 5-11кл 93,57

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Колбаска витаминная	100	22,22	5	7,22	240	1 028
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5	1 318
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед			35,6	14	102,08	761,6	
Итого за день			35,6	14	102,08	761,6	

(лист 2)

Рацион: 5-11кл 93,57

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Плов со свининой	220	21,5	17	44,69	402,4	1 077
	Огурцы свежие порционно	40	0,32		5,04	22	836
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
Итого за Обед			29,41	22	130,12	827,3	
Итого за день			29,41	22	130,12	827,3	

(лист 3)

Рацион: 5-11кл 93,57

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Котлета куриная	100	0,09	0,06	20,26	203,2	
	Макаронные изделия отварные с	180	7,1	6	43,16	264,5	
	Помидоры порционно	40	0,44		5,5	49,5	835
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Итого за Обед			28,35	24	66	622,7	
Итого за день			28,35	24	66	622,7	

(лист 4)

Рацион: 5-11кл 93,57

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Котлета рыбная	100	18,88	14	12,28	252,6	1 028
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед			28,05	22	90,04	698	
Итого за день			28,05	22	90,04	698	

Рацион: 5-11кл 93,57

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Птица запеченная	100	23,32	2	2,09	179,8	1 237
	Рагу из овощей	180	3,71	4	22,13	139,8	1 292
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед			30,71	7	61,11	497,4	
Итого за день			30,71	7	61,11	497,4	

(лист 6)

Рацион: 5-11кл 93,57

Неделя: 2

День: понедельник

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
	Котлета Домашняя	100	15,55	13	15,99	310	661
	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10	40,86	272,7	990
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед			23,9	24	107,64	820,6	
Итого за день			23,9	24	107,64	820,6	

(лист 7)

Рацион: 5-11кл 93,57

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Огурцы соленые	40	0,32		0,68	5,2	1 006
	Жаркое по-домашнему	250	24,42	25	21,23	406,8	893,01
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Итого за Обед			29,81	26	69,56	642,1	
Итого за день			29,81	26	69,56	642,1	

(лист 8)

Рацион: 5-11кл 93,57

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	17,33	5	3,59	132,2	1 296
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Напиток апельсиновый или мандариновый	200	0,2		25,73	105,2	925
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6	1 147
Итого за Обед			30,46	12	104,12	678,1	
Итого за день			30,46	12	104,12	678,1	

Рацион: 5-11кл 93,57

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	17,03	9	3,65	151,9	1 070
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед			25,91	16	76	561,9	
Итого за день			25,91	16	76	561,9	

(лист 10)

Рацион: 5-11кл 93,57

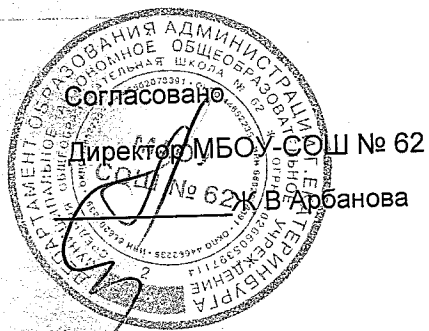
Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Помидоры свежие	20	0,22		0,76	4,8	1 038
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100	2,09	9	12,73	139,6	907,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Морс из ягод	200	0,5		28,6	120,8	478
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед			16	17	112,45	678,6	
Итого за день			16	17	112,45	678,6	
Итого за период			278,2	184	919,12	6788,3	
Среднее значение за период			11,6	7,7	38,3	282,8	

Составил _____ Кулакова Натали

Утвердил _____



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2023-2024 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств субсидии бесплатное одноразовое питание (обед)
5-11 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 5-11кл обед 140,3' Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5	1 016
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80	943
	Колбаска витаминная	100	22,22	5	7,22	240	1 028
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5	1 318
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед			39,91	19	128,6	964,9	
Итого за день			39,91	19	128,6	964,9	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 5-11кл обед 140,3' 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
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Плов с индейкой	220	21,5	17	44,69	402,4	1 077
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
	Итого за Обед			33,2	29	147,46	974,8
Итого за день			33,2	29	147,46	974,8	

(лист 3)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 5-11кл обед 140,3' Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Помидоры порционно	40	0,44		5,5	49,5	835
	Суп картофельный со сметаной	250	2,68	4	20,28	130,2	84
	Бигус	250	22,84	23	12,85	343,1	1 191
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Итого за Обед			31,03	28	86,28	752,9
Итого за день			31,03	28	86,28	752,9	

(лист 4)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 5-11кл обед 140,3' Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Кукуруза консервированная	20	0,41	1	2,48	23,2	812
	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной	250	2,15	6	10,56	109,4	1 048
	Котлета рыбная	100	18,88	14	12,28	252,6	1 028
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед			30,2	28	100,6	807,4
Итого за день			30,2	28	100,6	807,4	

(лист 5)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 5-11кл обед 140,3' Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Суп-кудрявый с пшеном и яйцом	250	4,19	4	20,68	138,3	1 152
	Птица запеченная	100	23,32	2	2,09	179,8	1 237
	Гарнир овощной сборный	180	3,71	4	22,13	139,8	1 292
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед			34,9	11	81,79	635,7	
Итого за день			34,9	11	81,79	635,7	

(лист 6)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 5-11кл обед 140,3' Неделя: 2

День: понедельник

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-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158	1 015
	Котлета Домашняя	100	15,55	13	15,99	310	661
	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10	40,86	272,7	990
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед			29,45	29	123,39	978,6	
Итого за день			29,45	29	123,39	978,6	

(лист 7)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 5-11кл обед 140,3' Неделя: 2

День: вторник

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-пюре из гороха	250	7,71	2	22,63	135,4	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Жаркое по-домашнему	250	24,42	25	21,23	406,8	893,01
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Обед			39,14	28	109,63	863,2	
Итого за день			39,14	28	109,63	863,2	

(лист 8)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 5-11кл обед 140,3' Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	17,33	5	3,59	132,2	1 296
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Напиток апельсиновый или мандариновый	200	0,2		25,73	105,2	925
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6	1 147
	Итого за Обед			33,1	18	122,89	826,8
Итого за день			33,1	18	122,89	826,8	

(лист 9)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 5-11кл обед 140,3 Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	17,03	9	3,65	151,9	1 070
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед			29,7	23	93,34	709,4	
Итого за день			29,7	23	93,34	709,4	

(лист 10)

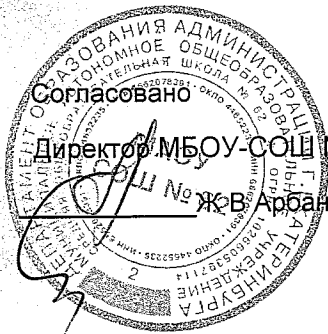
Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 5-11кл обед 140,3 Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Помидоры свежие	20	0,22		0,76	4,8	1 038
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1 058
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100	2,09	9	12,73	139,6	907,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Морс из ягод	200	0,5		28,6	120,8	478
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед			18,97	24	128,88	815,6	
Итого за день			18,97	24	128,88	815,6	
Итого за период			319,6	237	1122,86	8329,3	
Среднее значение за период			32	23,7	112,3	832,9	

Составил _____ Кулакова Натали

Утвердил _____



Согласовано
Директор МБОУ-СОШ № 62
Ж.В. Арбанова



Утверждаю директор
ООО «Комбинат общественного питания»
С.Ю. Козырева

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2023-2024 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание
(завтрак и обед)
5-11 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 5-11кл комплекс 2 Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр (порциями)	15	3,9	4		52,8	97
	Батон	25	1,88	1	12,85	65,5	693
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	250	3,89	7	23,12	287,5	850
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
Итого за Завтрак			18,52	17	83,44	746,1	
Обед							
	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80	943
	Колбаска витаминная	100	22,22	5	7,22	240	1 028
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5	1 318
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед			39,91	19	128,6	964,9	
Итого за день			58,43	36	212,04	1711	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 5-11кл комплекс 2 Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Шницель из мяса	100	14,78	24	13,02	354,8	1 131
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак			23,24	32	78,99	732,1	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	40	0,32		5,04	22	836
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Плов с индейкой	220	21,5	17	44,69	402,4	1 077
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
Итого за Обед			33,2	29	147,46	974,8	
Итого за день			56,44	61	226,45	1706,9	

(лист 3)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 5-11кл комплекс 2

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	11	0,2	99,2	1 259,01
	Батон	25	1,88	1	12,85	65,5	693
	Пудинг творожно-манный	150	22,47	14	23,94	355,5	1 073
	Молоко сгущеное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак			29,77	29	91,9	795,4	
Обед							
	Помидоры порционно	40	0,44		5,5	49,5	835
	Суп картофельный со сметаной	250	2,68	4	20,28	130,2	84
	Бигус	250	22,84	23	12,85	343,1	1 191
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Итого за Обед			31,03	28	86,28	752,9	
Итого за день			60,8	57	178,18	1548,3	

(лист 4)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 5-11кл комплекс 2

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы свежие порционно	40	0,32		5,04	22	836
	Котлета из мяса кур	100	21,02	22	16,14	290,5	1 150
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак			33,78	30	101,82	761,6	
Обед							
	Кукуруза консервированная	20	0,41	1	2,48	23,2	812
	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной	250	2,15	6	10,56	109,4	1 048
	Котлета рыбная	100	18,88	14	12,28	252,6	1 028
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед			30,2	28	100,6	807,4	
Итого за день			63,98	58	202,42	1569	

(лист 5)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 5-11кл комплекс 2 Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	6,47	5	39,33	230,8	1 003
	Суфле из рыбы*	100	18,47	4	7,74	147,6	1 069
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак			28,88	12	91,45	608,4	
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	250	4,19	4	20,68	138,3	1 152
	Птица запеченная	100	23,32	2	2,09	179,8	1 237
	Гарнир овощной сборный	180	3,71	4	22,13	139,8	1 292
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед			34,9	11	81,79	635,7	
Итого за день			63,78	23	173,24	1244,1	

(лист 6)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 5-11кл комплекс 2 Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	20	5,2	5		70,4	97
	Батон	25	1,88	1	12,85	65,5	693
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	11	0,2	99,2	1 259,01
	Каша пшеничная вязкая с отрубями и маслом сливочным	250	11,5	3	66,5	342	1 213
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,25	2	10,25	70,2	1 324
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак			24,27	23	108,06	747,5	
Обед	Огурцы свежие порционно	40	0,32		5,04	22	836
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158	1 015
	Котлета Домашняя	100	15,55	13	15,99	310	661
	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10	40,86	272,7	990
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед			29,45	29	123,39	978,6	
Итого за день			53,72	52	231,45	1726,1	

(лист 7)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 5-11кл комплекс 1 Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек из курицы	100	16,74	19	15,44	193	255
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак			30,33	28	102	683,3	
Обед	Огурцы соленые	30	0,24		0,51	3,9	1 006
	Суп-пюре из гороха	250	7,71	2	22,63	135,4	1 049
	Тренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Жаркое по-домашнему	250	24,42	25	21,23	406,8	893,01
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Обед			39,14	28	109,63	863,2	
Итого за день			69,47	56	211,63	1546,5	

(лист 8)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 5-11кл комплекс 1 Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога с рисом	170	18,78	14	25,98	310,1	1 297
	Молоко сгущеное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Кисломолочный продукт	125	3,63	3	5	66,3	914
Итого за Завтрак			27,41	20	75,09	600,7	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	17,33	5	3,59	132,2	1 296
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Напиток апельсиновый или мандариновый	200	0,2		25,73	105,2	925
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6	1 147
Итого за Обед			33,1	18	122,89	826,8	
Итого за день			60,51	38	197,98	1427,5	

(лист 9)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 5-11кл комплекс ; Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы соленые	30	0,24		0,51	3,9	1 006
	Плов из птицы с куркумой	220	15,65	25	53,75	466,6	1 075,01
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
Итого за Завтрак			23,93	30	126,57	843,5	
Обед	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	17,03	9	3,65	151,9	1 070
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед			29,7	23	93,34	709,4	
Итого за день			53,63	53	219,91	1552,9	

(лист 10)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 5-11кл комплекс ; Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Батон	25	1,88	1	12,85	65,5	693
	Омлет запеченный или паровой	170	17,39	21	3,15	267,2	891
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак			23,01	23	62,31	553,3	
Обед	Помидоры свежие	20	0,22		0,76	4,8	1 038
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1 058
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100	2,09	9	12,73	139,6	907,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Морс из ягод	200	0,5		28,6	120,8	478
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед			18,97	24	128,88	815,6	
Итого за день			41,98	47	191,19	1368,9	
Итого за период			582,74	481	2044,49	15401,2	
Среднее значение за период			58,3	48,1	204,4	1540,1	

Составил _____ Кулакова Натал

Утвердил _____