



Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 62
Ж.В. Арбанова



Подтверждаю директор
ООО «Комбинат общественного питания»
О.Ю. Козырева

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)

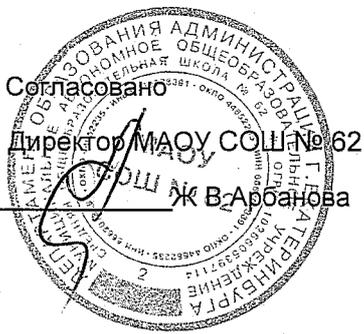
Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл комплекс 2(Неделя: 2

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 _____



Согласовано
Директор МАОУ СОШ № 62
Ж В. Арбанова



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

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 _____

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 _____