



**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Меню 7-11лет Завтрак Екатеринбург ШУ

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	3,14	4	38,89	207,2	874
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Булочка с маком ®	70	6,25	2	40,5	208,2	772,01
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>13,23</b>	<b>8</b>	<b>116,76</b>	<b>581,9</b>	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11лет Завтрак Екатеринбург ШУ

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Ромштекс	90	14,77	13	13,57	215	1 308,06
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	9	33,96	212,7	516
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>25,46</b>	<b>25</b>	<b>87,28</b>	<b>610</b>	

(лист 3)

Рацион: Меню 7-11лет Завтрак Екатеринбург ШУ

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	8	10,41	118,5	808
	Суфле из творога	120	10,72	10	16	208,4	1 478
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>18,18</b>	<b>22</b>	<b>83,32</b>	<b>630,9</b>

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11лет Завтрак Екатеринбург ШУ

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Котлета Домашняя	90	12	10		162	1 027
	Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	210	995
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	162,8	1 141
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>22,15</b>	<b>24</b>	<b>81,68</b>	<b>686,1</b>

(лист 5)

Рацион: Меню 7-11лет Завтрак Екатеринбург ШУ

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	6	12,11	116,1	3
	**Плов со свиной	220	14,04	26	51,61	516,6	1 018
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>22,56</b>	<b>34</b>	<b>101,09</b>	<b>799,2</b>

(лист 6)

Рацион: Меню 7-11лет Завтрак Екатеринбург ШУ Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	13,79	14	42,75	359	302
	Чай с фруктами	200	0,09		20,26	79,8	483,03
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	132	935,04
<b>Итого за Завтрак</b>		565	20,23	18	89,81	677,4	

(лист 7)

Рацион: Меню 7-11лет Завтрак Екатеринбург ШУ Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели из мяса птицы с рисом	90	15,26	13	12,35	229,3	1 085,01
	Картофель отварной	150	3,02	5	24,29	165	518
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Маффин ванильный®	40	5,48	4	6,36	99,3	806,13
<b>Итого за Завтрак</b>		500	25,46	23	69,67	605,3	

(лист 8)

Рацион: Меню 7-11лет Завтрак Екатеринбург ШУ Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Омлет запеченный или паровой	160	16,17	18	4,1	243,8	891
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
<b>Итого за Завтрак</b>		530	24,7	23	62,59	572,3	

(лист 9)

Рацион: Меню 7-11лет Завтрак Екатеринбург ШУ Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	**Бефстроганов	90	11,29	34	5,38	368,8	1 050,01
	Рис припущенный	150	3,35	3	35,01	180,5	512
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		510	19,47	39	79,9	727,8	

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11лет Завтрак Екатеринбург ШУ Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Котлета куриная	90	16,41	21	0,18	182,9	1 308
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	10	39,85	240,8	998
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Маффин шоколадный ®	40	1,56	12	25	40	450,02
<b>Итого за Завтрак</b>		540	29,5	46	103,9	645,9	
<b>Итого за период</b>		5185	220,94	262	876	6536,8	
<b>Среднее значение за период</b>		518,5	22,094	26,2	87,6	653,68	0



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 62

№ 02 В Арбанова

Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»

Е.А. Широканова

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ  
НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2024-2025 УЧЕБНОГО ГОДА  
за счет средств субсидии бесплатное одноразовое питание (обед)  
1-4 КЛАСС**

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Меню 7-11лет Обед Екатеринбург

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Салат из кукурузы	60	1,23	4	7,45	69,5	1 187
	*Суп с вермишелью и мясом кур	200	1,94	2	13,95	80,7	1 039,02
	**Котлета куриная Особая	90	12	10		162	1 027,16
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	10	39,85	240,8	998
	Компот из яблок и изюма	200	0,13		19,74	81,9	933
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>26,83</b>	<b>29</b>	<b>104,89</b>	<b>757,2</b>	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11лет Обед Екатеринбург

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	24	811
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4	7,36	109,7	124
	**Мясо тушеное в соусе	90	10,86	16	3,42	214,1	205,07
	Рис отварной	150	3,83	6	40,03	227,7	991
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>22,59</b>	<b>28</b>	<b>102,74</b>	<b>802,7</b>	

(лист 3)

Рацион: Меню 7-11лет Обед Екатеринбург

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	8	4,44	58,2	813
	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	7,63	147,5	157
	**Котлета Полтавская	90	14,77	19	0,16	164,6	1 308,04
	Картофель тушеный	150	3,17	10	28,29	213,5	997
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>27,54</b>	<b>50</b>	<b>90,41</b>	<b>806,1</b>	

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11лет Обед Екатеринбург

Неделя: 1

День: четверг

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
	Птица, тушенная в сметанном соусе	90	22,28	8	2,8	159,5	1 168
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	9	33,96	212,7	516
	Напиток с витаминами "Витошка"	200			19	80	706,03
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Слойка с клубникой ®	70	5,85	5	198,89	135,3	677,08
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>40,46</b>	<b>28</b>	<b>289,67</b>	<b>812,1</b>	

Рацион: Меню 7-11лет Обед Екатеринбург

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8	817
	Суп картофельный с горохом	200	3,86	4	17,15	112,4	139,04
	Котлета Московская.	90	14,27	15	10,51	240,7	1 161
	Рис отварной	150	3,83	6	40,03	227,7	991
	Компот из ягод	200	0,15		29,06	78,4	917,02
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>26,52</b>	<b>33</b>	<b>124,12</b>	<b>842,6</b>	

(лист 6)

Рацион: Меню 7-11лет Обед Екатеринбург

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	24	811
	Суп картофельный со сметаной	200	2,14	3	16,22	104,1	84
	Колобки мясные	90	12,59	11	2,09	113,8	1 436,04
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	9	33,96	212,7	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>27,48</b>	<b>26</b>	<b>107,22</b>	<b>688</b>

(лист 7)

Рацион: Меню 7-11лет Обед Екатеринбург

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	60	0,77	1	18,01	86,7	45
	Суп картофельный с вермишелью	200	1,9	4	16,01	110,3	115,03
	**Азу из говядины	90	0,82	9	6,48	110	1 387,02
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	10	39,85	240,8	998
	Компот из яблок и апельсин	200			0,24	1	1 473
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>14,88</b>	<b>26</b>	<b>102,99</b>	<b>655,4</b>

(лист 8)

Рацион: Меню 7-11лет Обед Екатеринбург

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из моркови с сахаром	60	0,83	1	6,72	36,8	1 163
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	**Биточек куриный	90	14,77	19		164,6	1 308,02
	Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	210	995
	Морс ягодный	200	0,6		4,26	19,9	1 242
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>26,38</b>	<b>36</b>	<b>74,42</b>	<b>655,9</b>

Рацион: Меню 7-11лет Обед Екатеринбург

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200	3,02	5	20,18	110,4	1 030
	**Котлета рыбная	90	16,47	24	8,13	314	1 699,07
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	9	33,96	212,7	516
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Слойка с сыром ®	70	0,41		13,92	61,7	677,06
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>30,89</b>	<b>40</b>	<b>124,22</b>	<b>926</b>	

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11лет Обед Екатеринбург

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Винегрет овощной	60	0,94	6	5,08	78,4	1 112
	Суп из разных овощей	200	1,58	3	8,52	96,5	1 181
	**Гуляш из курицы	90	16,94	6	5,93	229,8	1 024
	Булгур рассыпчатый	150	4,69	5	33,48	199,9	1 000,02
	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3	633,02
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>26,6</b>	<b>21</b>	<b>94,51</b>	<b>787,7</b>
<b>Итого за период</b>		<b>7440</b>	<b>270,17</b>	<b>317</b>	<b>1215,19</b>	<b>7733,7</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>744</b>	<b>27,017</b>	<b>31,7</b>	<b>121,519</b>	<b>773,37</b>	

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 62

Ж. В. Арбанова



Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»

Е. А. Широканова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ  
НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2024-2025 УЧЕБНОГО ГОДА  
за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание  
(завтрак и обед) 1-4 КЛАСС

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 7-11 лет Двухразовое питание Екат      Неделя: 1      День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	3,14	4	38,89	207,2	874
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Булочка с маком @	70	6,25	2	40,5	208,2	772,01
<b>Итого за Завтрак</b>		510	13,23	8	116,76	581,9	
Обед	Салат из кукурузы	60	1,23	4	7,45	69,5	1 187
	*Суп с вермишелью и мясом кур	200	1,94	2	13,95	80,7	1 039,02
	**Котлета куриная Особая	90	12	10		162	1 027,16
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	10	39,85	240,8	998
	Компот из яблок и изюма	200	0,13		19,74	81,9	933
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148	
<b>Итого за Обед</b>		760	26,83	29	104,89	757,2	
<b>Итого за день</b>		1 270	40,06	37	221,65	1339,1	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11 лет Двухразовое питание Екат      Неделя: 1      День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Ромштекс	90	14,77	13	13,57	215	1 308,06
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	9	33,96	212,7	516
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		500	25,46	25	87,28	610	
Обед	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	24	811
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4	7,36	109,7	124
	**Мясо тушеное в соусе	90	10,86	16	3,42	214,1	205,07
	Рис отварной	150	3,83	6	40,03	227,7	991
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		740	22,59	28	102,74	802,7	
<b>Итого за день</b>		1 240	48,05	53	190,02	1412,7	

(лист 3)

Рацион: Меню 7-11 лет Двухразовое питание Екат      Неделя: 1      День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	8	10,41	118,5	808
	Суфле из творога	120	10,72	10	16	208,4	1 478
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
<b>Итого за Завтрак</b>		510	18,18	22	83,32	630,9	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	8	4,44	58,2	813
	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	7,63	147,5	157
	**Котлета Полтавская	90	14,77	19	0,16	164,6	1 308,04
	Картофель тушеный	150	3,17	10	28,29	213,5	997
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		740	27,54	50	90,41	806,1	
<b>Итого за день</b>		1 250	45,72	72	173,73	1437	

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екат

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Котлета Домашняя	90	12	10		162	1 027
	Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	210	995
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	162,8	1 141
<b>Итого за Завтрак</b>		520	22,15	24	81,68	686,1	
Обед	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118	1 016
	Птица, тушеная в сметанном соусе	90	22,28	8	2,8	159,5	1 168
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	9	33,96	212,7	516
	Напиток с витаминами "Витошка"	200			19	80	706,03
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Слойка с клубничкой ®	70	5,85	5	198,89	135,3	677,08
<b>Итого за Обед</b>		750	40,46	28	289,67	812,1	
<b>Итого за день</b>		1 270	62,61	52	371,35	1498,2	

(лист 5)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екат

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	6	12,11	116,1	3
	**Плов со свининой	220	14,04	26	51,61	516,6	1 018
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
<b>Итого за Завтрак</b>		500	22,56	34	101,09	799,2	
Обед	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8	817
	Суп картофельный с горохом	200	3,86	4	17,15	112,4	139,04
	Котлета Московская.	90	14,27	15	10,51	240,7	1 161
	Рис отварной	150	3,83	6	40,03	227,7	991
	Компот из ягод	200	0,15		29,06	78,4	917,02
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
<b>Итого за Обед</b>		740	26,52	33	124,12	842,6	
<b>Итого за день</b>		1 240	49,08	67	225,21	1641,8	

(лист 6)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екат

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	13,79	14	42,75	359	302
	Чай с фруктами	200	0,09		20,26	79,8	483,03
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	132	935,04
<b>Итого за Завтрак</b>		565	20,23	18	89,81	677,4	
Обед	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	24	811
	Суп картофельный со сметаной	200	2,14	3	16,22	104,1	84
	Колобки мясные	90	12,59	11	2,09	113,8	1 436,04
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	9	33,96	212,7	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		760	27,48	26	107,22	688	
<b>Итого за день</b>		1 325	47,71	44	197,03	1365,4	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екат Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели из мяса птицы с рисом	90	15,26	13	12,35	229,3	1 085,01
	Картофель отварной	150	3,02	5	24,29	165	518
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Маффин ванильный®	40	5,48	4	6,36	99,3	806,13
<b>Итого за Завтрак</b>		500	25,46	23	69,67	605,3	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	60	0,77	1	18,01	86,7	45
	Суп картофельный с вермишелью	200	1,9	4	16,01	110,3	115,03
	**Азу из говядины	90	0,82	9	6,48	110	1 387,02
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	10	39,85	240,8	998
	Компот из яблок и апельсин	200			0,24	1	1 473
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		740	14,88	26	102,99	655,4	
<b>Итого за день</b>		1 240	40,34	49	172,66	1260,7	

(лист 8)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екат Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Омлет запеченный или паровой	160	16,17	18	4,1	243,8	891
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
<b>Итого за Завтрак</b>		530	24,7	23	62,59	572,3	
Обед	Салат из моркови с сахаром	60	0,83	1	6,72	36,8	1 163
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	**Биточек куриный	90	14,77	19		164,6	1 308,02
	Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	210	995
	Морс ягодный	200	0,6		4,26	19,9	1 242
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		740	26,38	36	74,42	655,9	
<b>Итого за день</b>		1 270	51,08	59	137,01	1228,2	

(лист 9)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екат Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	**Бефстроганов	90	11,29	34	5,38	368,8	1 050,01
	Рис припущенный	150	3,35	3	35,01	180,5	512
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		510	19,47	39	79,9	727,8	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200	3,02	5	20,18	110,4	1 030
	**Котлета рыбная	90	16,47	24	8,13	314	1 699,07
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	9	33,96	212,7	516
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Слойка с сыром ®	70	0,41		13,92	61,7	677,06
<b>Итого за Обед</b>		750	30,89	40	124,22	926	
<b>Итого за день</b>		1 260	50,36	79	204,12	1653,8	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екат Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	**Котлета куриная	90	16,41	21	0,18	182,9	1 308
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	10	39,85	240,8	998
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Маффин шоколадный ®	40	1,56	12	25	40	450,02
<b>Итого за Завтрак</b>		540	29,5	46	103,9	645,9	
<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной	60	0,94	6	5,08	78,4	1 112
	Суп из разных овощей	200	1,58	3	8,52	96,5	1 181
	**Гуляш из курицы	90	16,94	6	5,93	229,8	1 024
	Булгур рассыпчатый	150	4,69	5	33,48	199,9	1 000,02
	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3	633,02
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
<b>Итого за Обед</b>		720	26,6	21	94,51	787,7	
<b>Итого за день</b>		1 260	56,1	67	198,41	1433,6	
<b>Итого за период</b>		12 625	491,11	579	2091,19	14270,5	
<b>Среднее значение за период</b>		1 262,5	49,1	57,9	209,1	1427,1	



Согласовано  
Директор МАОУ СОШ № 62  
Ж В Арбанова



Утверждаю директор  
ООО «Азбука питания»  
Е.А. Широканова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ  
НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2024-2025 УЧЕБНОГО ГОДА  
за счет средств родительской платы одноразовое питание (обед)  
1-4 КЛАСС

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Меню 7-11лет Обед Екатеринбург

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из кукурузы	60	1,23	4	7,45	69,5	1 187
	*Суп с вермишелью и мясом кур	200	1,94	2	13,95	80,7	1 039,02
	**Котлета куриная Особая	90	12	10		162	1 027,16
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	10	39,85	240,8	998
	Компот из яблок и изюма	200	0,13		19,74	81,9	933
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>26,83</b>	<b>29</b>	<b>104,89</b>	<b>757,2</b>	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11лет Обед Екатеринбург

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	24	811
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4	7,36	109,7	124
	**Мясо тушеное в соусе	90	10,86	16	3,42	214,1	205,07
	Рис отварной	150	3,83	6	40,03	227,7	991
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>22,59</b>	<b>28</b>	<b>102,74</b>	<b>802,7</b>	

(лист 3)

Рацион: Меню 7-11лет Обед Екатеринбург

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	8	4,44	58,2	813
	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	7,63	147,5	157
	**Котлета Полтавская	90	14,77	19	0,16	164,6	1 308,04
	Картофель тушеный	150	3,17	10	28,29	213,5	997
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>27,54</b>	<b>50</b>	<b>90,41</b>	<b>806,1</b>	

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11лет Обед Екатеринбург

Неделя: 1

День: четверг

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
	Птица, тушенная в сметанном соусе	90	22,28	8	2,8	159,5	1 168
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	9	33,96	212,7	516
	Напиток с витаминами "Витошка"	200			19	80	706,03
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Слойка с клубникой ®	70	5,85	5	198,89	135,3	677,08
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>40,46</b>	<b>28</b>	<b>289,67</b>	<b>812,1</b>	

Рацион: Меню 7-11лет Обед Екатеринбург

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8	817
	Суп картофельный с горохом	200	3,86	4	17,15	112,4	139,04
	Котлета Московская.	90	14,27	15	10,51	240,7	1 161
	Рис отварной	150	3,83	6	40,03	227,7	991
	Компот из ягод	200	0,15		29,06	78,4	917,02
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Итого за Обед		740	26,52	33	124,12	842,6	

(лист 6)

Рацион: Меню 7-11лет Обед Екатеринбург

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	24	811
	Суп картофельный со сметаной	200	2,14	3	16,22	104,1	84
	Колобки мясные	90	12,59	11	2,09	113,8	1 436,04
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	9	33,96	212,7	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Итого за Обед		760	27,48	26	107,22	688	

(лист 7)

Рацион: Меню 7-11лет Обед Екатеринбург

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	60	0,77	1	18,01	86,7	45
	Суп картофельный с вермишелью	200	1,9	4	16,01	110,3	115,03
	**Азу из говядины	90	0,82	9	6,48	110	1 387,02
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	10	39,85	240,8	998
	Компот из яблок и апельсин	200			0,24	1	1 473
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Итого за Обед		740	14,88	26	102,99	655,4	

(лист 8)

Рацион: Меню 7-11лет Обед Екатеринбург

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из моркови с сахаром	60	0,83	1	6,72	36,8	1 163
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	**Биточек куриный	90	14,77	19		164,6	1 308,02
	Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	210	995
	Морс ягодный	200	0,6		4,26	19,9	1 242
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Итого за Обед		740	26,38	36	74,42	655,9	

Рацион: Меню 7-11лет Обед Екатеринбург

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200	3,02	5	20,18	110,4	1 030
	**Котлета рыбная	90	16,47	24	8,13	314	1 699,07
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	9	33,96	212,7	516
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Слойка с сыром ®	70	0,41		13,92	61,7	677,06
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>30,89</b>	<b>40</b>	<b>124,22</b>	<b>926</b>	

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11лет Обед Екатеринбург

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Винегрет овощной	60	0,94	6	5,08	78,4	1 112
	Суп из разных овощей	200	1,58	3	8,52	96,5	1 181
	**Гуляш из курицы	90	16,94	6	5,93	229,8	1 024
	Булгур рассыпчатый	150	4,69	5	33,48	199,9	1 000,02
	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3	633,02
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>26,6</b>	<b>21</b>	<b>94,51</b>	<b>787,7</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>7440</b>	<b>270,17</b>	<b>317</b>	<b>1215,19</b>	<b>7733,7</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>744</b>	<b>27,017</b>	<b>31,7</b>	<b>121,519</b>	<b>773,37</b>	



Согласовано  
Директор МАОУ СОШ № 62  
Ж. В. Арбанова



Утверждаю директор  
ООО «Азбука питания»  
Е.А. Широканова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ  
НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2024-2025 УЧЕБНОГО ГОДА  
за счет средств субсидии бесплатное одноразовое питание (обед)  
5-11 КЛАСС

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Меню 12лет и старше обед Екатеринбург ШУ

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из кукурузы	30	0,62	2	3,72	34,8	1 187
	*Суп с вермишелью и мясом кур	250	2,42	2	17,43	100,8	1 039,02
	**Котлета куриная Особая	100	13,33	11		180	1 027,16
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	12	47,82	289	998
	Компот из яблок и изюма	200	0,13		19,74	81,9	933
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>31,46</b>	<b>30</b>	<b>123,81</b>	<b>862,1</b>	

(лист 2)

Рацион: Меню 12лет и старше обед Екатеринбург ШУ

Неделя: 1

День: вторник

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
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	5	9,2	137,1	124
	**Мясо тушеное в соусе	100	12,07	18	3,8	237,9	205,07
	Рис отварной	180	4,59	7	48,03	273,2	991
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>25,94</b>	<b>32</b>	<b>122,21</b>	<b>940,7</b>

(лист 3)

Рацион: Меню 12лет и старше обед Екатеринбург ШУ

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	157
	**Котлета Полтавская	100	16,41	21	0,18	182,9	1 308,04
	Картофель тушеный	180	3,8	11	33,94	256,2	997
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>32,52</b>	<b>51</b>	<b>106,97</b>	<b>928,2</b>

(лист 4)

Рацион: Меню 12лет и старше обед Екатеринбург ШУ

Неделя: 1

День: четверг

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
	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	24,76	8	3,11	177,2	1 168
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	11	40,76	255,3	516
	Напиток Золотой шар	200	1,2		125,45	96	706,01
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Слойка с клубникой ®	70	5,85	5	198,89	135,3	677,08
	<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>47,87</b>	<b>31</b>	<b>417,59</b>	<b>971,2</b>

(лист 5)

Рацион: Меню 12лет и старше обед Екатеринбург ШУ

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Маринад овощной	30	0,29	3	2,48	38,4	817
	Суп картофельный с горохом	250	4,82	5	21,43	140,6	139,04
	Котлета Московская.	100	15,85	17	11,68	267,4	1 161
	Рис отварной	180	4,59	7	48,03	273,2	991
	Компот из ягод	200	0,15		29,06	78,4	917,02
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>31,46</b>	<b>34</b>	<b>146,28</b>	<b>957,9</b>	

(лист 6)

Рацион: Меню 12лет и старше обед Екатеринбург ШУ

Неделя: 2

День: понедельник

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
	Суп картофельный со сметаной	250	2,68	4	20,28	130,2	84
	Колобки мясные	100	13,98	12	2,33	126,4	1 436,04
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	11	40,76	255,3	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>31,7</b>	<b>30</b>	<b>127,57</b>	<b>810,6</b>	

(лист 7)

Рацион: Меню 12лет и старше обед Екатеринбург ШУ

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	30	0,38	1	9,01	43,3	45
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,37	5	20,01	137,8	115,03
	**Азу из говядины	100	0,91	10	7,2	122,2	1 387,02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	12	47,82	289	998
	Компот из яблок и апельсин	200			0,24	1	1 473
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>18,48</b>	<b>30</b>	<b>117,88</b>	<b>753,2</b>

(лист 8)

Рацион: Меню 12лет и старше обед Екатеринбург ШУ

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из моркови с сахаром	30	0,41		3,36	18,4	1 163
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	**Биточек куриный	100	16,41	21		182,9	1 308,02
	Пюре картофельное	180	3,97	10	32,61	252	995
	Морс ягодный	200	0,6		4,26	19,9	1 242
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>30,94</b>	<b>40</b>	<b>91,17</b>	<b>780,6</b>

(лист 9)

Рацион: Меню 12лет и старше обед Екатеринбург ШУ

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250	3,78	6	25,23	137,9	1 030
	**Котлета рыбная	100	18,3	27	9,04	348,9	1 699,07
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	11	40,76	255,3	516
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Слойка с сыром ®	70	0,41		13,92	61,7	677,06
<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>36,7</b>	<b>46</b>	<b>148,18</b>	<b>1084,3</b>	

(лист 10)

Рацион: Меню 12лет и старше обед Екатеринбург ШУ

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Винегрет овощной	60	0,94	6	5,08	78,4	1 112
	Суп из разных овощей	250	1,98	4	10,66	120,6	1 181
	**Гуляш из курицы	100	18,82	7	6,59	255,4	1 024
	Булгур рассыпчатый	180	5,63	6	40,17	239,9	1 000,02
	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3	633,02
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>30,89</b>	<b>24</b>	<b>109,35</b>	<b>904,8</b>	



Согласовано  
Директор МАОУ СОШ № 62  
Ж В Арбанова



Утверждаю директор  
ООО «Азбука питания»  
Е.А. Широканова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ  
НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2024-2025 УЧЕБНОГО ГОДА  
за счет средств родительской платы одноразовое питание (обед)  
5-11 КЛАСС

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Меню 12лет и старше обед Екатеринбург ШУ Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из кукурузы	30	0,62	2	3,72	34,8	1 187
	*Суп с вермишелью и мясом кур	250	2,42	2	17,43	100,8	1 039,02
	**Котлета куриная Особая	100	13,33	11		180	1 027,16
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	12	47,82	289	998
	Компот из яблок и изюма	200	0,13		19,74	81,9	933
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>31,46</b>	<b>30</b>	<b>123,81</b>	<b>862,1</b>	

(лист 2)

Рацион: Меню 12лет и старше обед Екатеринбург ШУ Неделя: 1 День: вторник

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
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	5	9,2	137,1	124
	**Мясо тушеное в соусе	100	12,07	18	3,8	237,9	205,07
	Рис отварной	180	4,59	7	48,03	273,2	991
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>25,94</b>	<b>32</b>	<b>122,21</b>	<b>940,7</b>

(лист 3)

Рацион: Меню 12лет и старше обед Екатеринбург ШУ Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	157
	**Котлета Полтавская	100	16,41	21	0,18	182,9	1 308,04
	Картофель тушеный	180	3,8	11	33,94	256,2	997
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>32,52</b>	<b>51</b>	<b>106,97</b>	<b>928,2</b>

(лист 4)

Рацион: Меню 12лет и старше обед Екатеринбург ШУ Неделя: 1 День: четверг

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
	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	24,76	8	3,11	177,2	1 168
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	11	40,76	255,3	516
	Напиток Золотой шар	200	1,2		125,45	96	706,01
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Слойка с клубникой ®	70	5,85	5	198,89	135,3	677,08
	<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>47,87</b>	<b>31</b>	<b>417,59</b>	<b>971,2</b>

(лист 5)

Рацион: Меню 12лет и старше обед Екатеринбург ШУ Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Маринад овощной	30	0,29	3	2,48	38,4	817
	Суп картофельный с горохом	250	4,82	5	21,43	140,6	139,04
	Котлета Московская.	100	15,65	17	11,68	267,4	1 161
	Рис отварной	180	4,59	7	48,03	273,2	991
	Компот из ягод	200	0,15		29,06	78,4	917,02
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>31,46</b>	<b>34</b>	<b>146,28</b>	<b>957,9</b>

Рацион: Меню 12лет и старше обед Екатеринбург ШУ Неделя: 2 День: понедельник (лист 6)

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
	Суп картофельный со сметаной	250	2,68	4	20,28	130,2	84
	Колобки мясные	100	13,98	12	2,33	126,4	1 436,04
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	11	40,76	255,3	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>31,7</b>	<b>30</b>	<b>127,57</b>	<b>810,6</b>	

Рацион: Меню 12лет и старше обед Екатеринбург ШУ Неделя: 2 День: вторник (лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	30	0,38	1	9,01	43,3	45
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,37	5	20,01	137,8	115,03
	**Азу из говядины	100	0,91	10	7,2	122,2	1 387,02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	12	47,82	289	998
	Компот из яблок и апельсин	200			0,24	1	1 473
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>18,48</b>	<b>30</b>	<b>117,88</b>	<b>753,2</b>

Рацион: Меню 12лет и старше обед Екатеринбург ШУ Неделя: 2 День: среда (лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из моркови с сахаром	30	0,41		3,36	18,4	1 163
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	**Биточек куриный	100	16,41	21		182,9	1 308,02
	Пюре картофельное	180	3,97	10	32,61	252	995
	Морс ягодный	200	0,6		4,26	19,9	1 242
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>30,94</b>	<b>40</b>	<b>91,17</b>	<b>780,6</b>

Рацион: Меню 12лет и старше обед Екатеринбург ШУ Неделя: 2 День: четверг (лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250	3,78	6	25,23	137,9	1 030
	**Котлета рыбная	100	18,3	27	9,04	348,9	1 699,07
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	11	40,76	255,3	516
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Слойка с сыром ®	70	0,41		13,92	61,7	677,06
	<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>36,7</b>	<b>46</b>	<b>148,18</b>	<b>1084,3</b>

Рацион: Меню 12лет и старше обед Екатеринбург ШУ Неделя: 2 День: пятница (лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Винегрет овощной	60	0,94	6	5,08	78,4	1 112
	Суп из разных овощей	250	1,98	4	10,66	120,6	1 181
	**Гуляш из курицы	100	18,82	7	6,59	255,4	1 024
	Булгур рассыпчатый	180	5,63	6	40,17	239,9	1 000,02
	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3	633,02
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>30,89</b>	<b>24</b>	<b>109,35</b>	<b>904,8</b>



Согласовано  
Директор МАОУ СОШ № 62  
Ж.В. Арбанова

Утверждаю директор  
ООО «Азбука питания»  
Е.А. Широканова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ  
НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2024-2025 УЧЕБНОГО ГОДА  
за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание  
(завтрак и обед)  
5-11 КЛАСС

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое питан Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	220	3,46	5	42,78	228	874
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Булочка с маком ®	70	6,25	2	40,5	208,2	772,01
<b>Итого за Завтрак</b>		550	15,47	9	131,85	656	
<b>Обед</b>							
	Салат из кукурузы	30	0,62	2	3,72	34,8	1 187
	*Суп с вермишелью и мясом кур	250	2,42	2	17,43	100,8	1 039,02
	**Котлета куриная Особая	100	13,33	11		180	1 027,16
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	12	47,82	289	998
	Компот из яблок и изюма	200	0,13		19,74	81,9	933
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		840	31,46	30	123,81	862,1	
<b>Итого за день</b>		1 390	46,93	39	255,66	1518,1	

(лист 2)

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое питан Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	**Ромштекс	100	16,41	15	15,08	238,9	1 308,06
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	11	40,76	255,3	516
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		560	30,32	29	106,79	729,8	
<b>Обед</b>							
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	5	9,2	137,1	124
	**Мясо тушеное в соусе	100	12,07	18	3,8	237,9	205,07
	Рис отварной	180	4,59	7	48,03	273,2	991
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		820	25,94	32	122,21	940,7	
<b>Итого за день</b>		1 380	56,26	61	229	1670,5	

(лист 3)

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое питан Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	8	10,41	118,5	808
	Суфле из творога	140	12,51	12	18,67	243,1	1 478
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Яблоки свежие*	100	0,4		9,8	47	976,01
<b>Итого за Завтрак</b>		550	21,89	24	97,19	692,6	
<b>Обед</b>							
	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	157
	**Котлета Полтавская	100	16,41	21	0,18	182,9	1 308,04
	Картофель тушеный	180	3,8	11	33,94	256,2	997
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		820	32,52	51	106,97	928,2	
<b>Итого за день</b>		1 370	54,41	75	204,16	1620,8	

(лист 4)

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое питан

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Кукуруза консервированная	20	0,41	1	2,48	23,2	812
	**Котлета Домашняя	100	13,33	11		180	1 027
	Пюре картофельное	180	3,97	10	32,61	252	995
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
<b>Итого за Завтрак</b>		560	23,47	24	79,87	659,8	
<b>Обед</b>							
	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5	1 016
	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	24,76	8	3,11	177,2	1 168
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	11	40,76	255,3	516
	Напиток Золотой шар	200	1,2		125,45	96	706,01
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Слойка с клубникой ®	70	5,85	5	198,89	135,3	677,08
<b>Итого за Обед</b>		860	47,87	31	417,59	971,2	
<b>Итого за день</b>		1 420	71,34	55	497,46	1631	

(лист 5)

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое питан

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	6	12,11	116,1	3
	**Плов со свиной	250	15,95	29	58,65	587,1	1 018
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
<b>Итого за Завтрак</b>		550	26,39	37	119,33	923	
<b>Обед</b>							
	Маринад овощной	30	0,29	3	2,48	38,4	817
	Суп картофельный с горохом	250	4,82	5	21,43	140,6	139,04
	Котлета Московская.	100	15,85	17	11,68	267,4	1 161
	Рис отварной	180	4,59	7	48,03	273,2	991
	Компот из ягод	200	0,15		29,06	78,4	917,02
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
<b>Итого за Обед</b>		820	31,46	34	146,28	957,9	
<b>Итого за день</b>		1 370	57,85	71	265,61	1880,9	

(лист 6)

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое питан

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	220	15,17	16	47,03	394,9	302
	Чай с фруктами	200	0,09		20,26	79,8	483,03
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	132	935,04
<b>Итого за Завтрак</b>		605	23,53	20	105,29	766,6	
<b>Обед</b>							
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Суп картофельный со сметаной	250	2,68	4	20,28	130,2	84
	Колобки мясные	100	13,98	12	2,33	126,4	1 436,04
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	11	40,76	255,3	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		840	31,7	30	127,57	810,6	
<b>Итого за день</b>		1 445	55,23	50	232,86	1577,2	

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое питан Неделя: 2 День: вторник (лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели из мяса птицы с рисом	100	16,96	15	13,72	254,8	1 085,01
	Картофель отварной	180	3,63	7	29,15	198	518
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Маффин ванильный®	40	5,48	4	6,36	99,3	806,13
<b>Итого за Завтрак</b>		550	28,62	27	81,75	689,7	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	30	0,38	1	9,01	43,3	45
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,37	5	20,01	137,8	115,03
	**Азу из говядины	100	0,91	10	7,2	122,2	1 387,02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	12	47,82	289	998
	Компот из яблок и апельсин	200			0,24	1	1 473
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		820	18,48	30	117,88	753,2	
<b>Итого за день</b>		1 370	47,1	57	199,63	1442,9	

(лист 8)

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое питан Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Омлет запеченный или паровой	160	16,17	18	4,1	243,8	891
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
<b>Итого за Завтрак</b>		550	26,62	23	73,79	625,6	
Обед	Салат из моркови с сахаром	30	0,41		3,36	18,4	1 163
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	**Биточек куриный	100	16,41	21		182,9	1 308,02
	Пюре картофельное	180	3,97	10	32,61	252	995
	Морс ягодный	200	0,6		4,26	19,9	1 242
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		820	30,94	40	91,17	780,6	
<b>Итого за день</b>		1 370	57,56	63	164,96	1406,2	

(лист 9)

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое питан Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	**Бефстроганов	100	12,55	37	5,98	409,8	1 050,01
	Рис припущенный	180	4,01	4	42,01	216,6	512
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		570	23,31	43	98,7	858,2	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250	3,78	6	25,23	137,9	1 030
	**Котлета рыбная	100	18,3	27	9,04	348,9	1 699,07
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	11	40,76	255,3	516
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Слойка с сыром ®	70	0,41		13,92	61,7	677,06
<b>Итого за Обед</b>		860	36,7	46	148,18	1084,3	
<b>Итого за день</b>		1 430	60,01	89	246,88	1942,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	**Котлета куриная	100	18,23	23	0,2	203,2	1 308
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	12	47,82	289	998
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Булочка с корицей ®	70	5,53	7	38,85	179,9	450,14
<b>Итого за Завтрак</b>		610	38,58	44	135,44	891,9	
<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной	60	0,94	6	5,08	78,4	1 112
	Суп из разных овощей	250	1,98	4	10,66	120,6	1 181
	**Гуляш из курицы	100	18,82	7	6,59	255,4	1 024
	Булгур рассыпчатый	180	5,63	6	40,17	239,9	1 000,02
	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3	633,02
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
<b>Итого за Обед</b>		820	30,89	24	109,35	904,8	
<b>Итого за день</b>		1 430	69,47	68	244,79	1796,7	
<b>Итого за период</b>		13 975	576,16	628	2541,01	16486,8	
<b>Среднее значение за период</b>		1 397,5	57,6	62,8	254,1	1648,7	