

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №129

Г.И. Демина



Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»

А.С. Гергало



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

Менюготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ обед 1-4кл ЖД 129шк

Неделя: 1

День: понедельник

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
	**Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	16,45	5	2,98	122,7	1 296,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,7	516
	Напиток Золотой шар	200	1,2		125,45	96	706,01
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед		710	31,23	16	203,19	672,5
Итого за день		710	31,23	16	203,19	672,5	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ обед 1-4кл ЖД 129шк

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	**Биточек Особый	90	14,77	19		164,6	1 308,08
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед		720	26,36	32	105,05	800,2
Итого за день		720	26,36	32	105,05	800,2	

(лист 3)

Рацион: ЕКБ обед 1-4кл ЖД 129шк

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Горошек зеленый консервированный	40	1,24		2,6	16	811
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,12	5	15,02	118,9	1 030
	**Азу из говядины	90	0,82	9	6,48	110	1 387,02
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3	633,02
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед		720	15,88	22	112,65	720,6
Итого за день		720	15,88	22	112,65	720,6	

(лист 4)

Рацион: ЕКБ обед 1-4кл ЖД 129шк

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,82	4	4,79	62,8	5,01
	Суп овощной Минестроне	200	1,53	3	8,94	72,3	1 165,04
	Рыба «Лакомка» с горбушей	90	7,95	9	3,56	128,7	375,01
	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед		740	18,13	24	83,49	646
Итого за день		740	18,13	24	83,49	646	

(лист 5)

Рацион: ЕКБ обед 1-4кл ЖД 129шк

Неделя: 1

День: пятница

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 Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058	
	Тефтели мясные с рисом	90	10,85	21	7,19	262,3	1 062	
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,7	516	
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02	
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897	
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148	
	Итого за Обед		730	24,07	32	98,51	789,2	
	Итого за день		730	24,07	32	98,51	789,2	

(лист 6)

Рацион: ЕКБ обед 1-4кл ЖД 129шк

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	60	0,75	3	11,02	80,3	992
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,93	2	13,74	107,5	1 050
	Котлета из мяса кур	90	18,92	19	14,53	261,4	1 150
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		760	29,37	32	121,35	903,1	
Итого за день		760	29,37	32	121,35	903,1	

(лист 7)

Рацион: ЕКБ обед 1-4кл ЖД 129шк

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп из овощей	200	1,53	3	8,94	72,3	1 165
	Фрикадельки мясные, тушенные в соусе сметанном	90	11,39	9	10,01	175,9	471,01
	Картофель по - деревенски	150	3,78	11	30,37	238	927,09
	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3	633,02
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	162,8	1 141
	Итого за Обед		740	25,77	29	128,65	937,2
Итого за день		740	25,77	29	128,65	937,2	

(лист 8)

Рацион: ЕКБ обед 1-4кл ЖД 129шк

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48		7,55	33	836
	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 с мясом птицы	200	26,52	10	29,12	314,2	1 026
	Напиток цитрусовый	200	0,23		16,67	67,6	969
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед		710	38,54	14	97,65	669,7
Итого за день		710	38,54	14	97,65	669,7	

(лист 9)

Рацион: ЕКБ обед 1-4кл ЖД 129шк

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,6	818	
	Солянка со сметаной	200	4,22	5	7,76	88,5	1 020	
	Суфле из рыбы	90	16,62	4	6,97	132,4	1 069	
	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	995	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705	
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897	
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148	
	Итого за Обед		740	29,72	20	86,88	659,7	
	Итого за день		740	29,72	20	86,88	659,7	

(лист 10)

Рацион: ЕКБ обед 1-4кл ЖД 129шк

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	812	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,36	109,7	124	
	Птица запеченная	90	20,98	1	1,88	161,8	1 237	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998	
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912	
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897	
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148	
	Итого за Обед		710	34,67	16	94,59	752,8	
	Итого за день		710	34,67	16	94,59	752,8	
Итого за период		7 280	273,74	237	1132,01	7551		
Среднее значение за период		728	27,4	23,7	113,2	755,1		

Составил _____ Кулакова Натали

Утвердил _____