

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №129

Г.И. Демина



Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»

А.С. Гергалю



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

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ обед 5-11кл ЖД 129шк

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурцы свежие порционно	50	0,4		6,3	27,5	836
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	**Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	18,27	5	3,31	136,3	1 296,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,46	255,3	516
	Напиток Золотой шар	200	1,2		125,45	96	706,01
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
Итого за Обед		840	37,19	18	226,46	822,5	
Итого за день		840	37,19	18	226,46	822,5	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ обед 5-11кл ЖД 129шк

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Кукуруза консервированная	40	0,82	3	4,96	46,3	812
	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	**Биточек Особый	100	16,41	21		182,9	1 308,08
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
Итого за Обед		840	31,29	36	125,65	956,9	
Итого за день		840	31,29	36	125,65	956,9	

(лист 3)

Рацион: ЕКБ обед 5-11кл 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	250	2,64	6	18,77	148,6	1 030
	**Азу из говядины	100	0,91	10	7,2	122,2	1 387,02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3	633,02
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
Итого за Обед		830	19,92	25	134,19	864	
Итого за день		830	19,92	25	134,19	864	

(лист 4)

Рацион: ЕКБ обед 5-11кл 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	80	1,09	6	6,39	83,7	5,01
	Суп овощной Минестроне	250	1,91	4	11,17	90,4	1 165,04
	Рыба «Лакомка» с горбушей	100	8,83	10	3,96	143	375,01
	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
Итого за Обед		870	22,24	29	101,36	783,6	
Итого за день		870	22,24	29	101,36	783,6	

(лист 5)

Рацион: ЕКБ обед 5-11кл ЖД 129шк

Неделя: 1

День: пятница

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
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1 058
	Тефтели мясные с рисом	100	12,06	23	7,99	291,4	1 062
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,46	255,3	516
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Итого за Обед		850	29,17	37	119,72	942,9
Итого за день		850	29,17	37	119,72	942,9	

(лист 6)

Рацион: ЕКБ обед 5-11кл 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	80	1	4	14,7	107	992
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,42	3	17,18	134,4	1 050
	Котлета из мяса кур	100	21,02	22	16,14	290,5	1 150
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
Итого за Обед		890	35,45	37	144,78	1087,7	
Итого за день		890	35,45	37	144,78	1087,7	

(лист 7)

Рацион: ЕКБ обед 5-11кл ЖД 129шк

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп из овощей	250	1,91	4	11,17	90,4	1 165
	**Фрикадельки по-Шведски с соусом томатным	100	13,33	11		180	1 027,35
	Картофель по-деревенски	180	4,47	7	21,62	171,2	
	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3	633,02
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	162,8	1 141
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
Итого за Обед		830	28,78	28	112,12	892,6	
Итого за день		830	28,78	28	112,12	892,6	

(лист 8)

Рацион: ЕКБ обед 5-11кл 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	250	7,71	2	22,63	135,4	1 049
	**Жаркое по-домашнему с мясом птицы	250	33,15	13	36,4	392,7	1 026
	Напиток цитрусовый	200	0,23		16,67	67,6	969
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
Итого за Обед		820	47,33	17	110,85	788,6	
Итого за день		820	47,33	17	110,85	788,6	

(лист 9)

Рацион: ЕКБ обед 5-11кл 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	250	5,28	6	9,7	110,6	1 020
	Суфле из рыбы	100	18,47	4	7,74	147,1	1 069
	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
Итого за Обед		850	35,21	22	103,23	780,8	
Итого за день		850	35,21	22	103,23	780,8	

(лист 10)

Рацион: ЕКБ обед 5-11кл ЖД 129шк

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Кукуруза консервированная	40	0,82	3	4,96	46,3	812
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	6	9,2	137,1	124
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Птица запеченная	100	23,32	2	2,09	179,8	1 237
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
Итого за Обед		840	42,33	20	122,76	951,2	
Итого за день		840	42,33	20	122,76	951,2	
Итого за период		8 460	328,91	269	1301,12	8870,8	
Среднее значение за период		846	32,9	26,9	130,1	887,1	

Составил _____ Кулакова Натал

Утвердил _____