



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

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 5-11кл ЖД 129 Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	**Фрикадельки Домашние	100	13,33	11		180	1 027,1
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		560	28,27	21	90,95	699,9	
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	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
Итого за Обед		820	35,27	18	217,26	769,2	
Итого за день		1 380	63,54	39	308,21	1469,1	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 5-11кл ЖД 129 Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	**Шницель из мяса птицы	100	3,67	7	22,21	166,8	1 319,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186	995
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		560	13,62	17	90,55	583,7	
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	15	1,94		11,71	60	943
	**Биточек Особый NEW	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	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
Итого за Обед		825	30,01	36	120,35	923,6	
Итого за день		1 385	43,63	53	210,9	1507,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бедро куриное запеченое	100	23,91	27	0,47	257,8	3,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,46	255,3	516
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	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 Завтрак		580	40,5	37	110,62	895,7	
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	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
Итого за Обед		810	18	25	124,99	810,7	
Итого за день		1 390	58,5	62	235,61	1706,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	**Плов с мясом птицы	250	23,26	28	48,36	474,7	1 020
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Улитка с шоколадом®	70	5,12	5	174,03	306,3	677,23
Итого за Завтрак		550	34,77	38	251,32	1088,7	
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	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
Итого за Обед		850	20,32	29	92,16	730,3	
Итого за день		1 400	55,09	67	343,48	1741	

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
	Кнели куриные паровые	100	17,79	18	6,11	214,6	1 087
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	7,97	6	36,02	225,9	822
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		560	31,93	27	87,18	683,5	
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	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
Итого за Обед		830	27,25	37	110,52	889,6	
Итого за день		1 390	59,18	64	197,7	1573,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	**Курица по Сицилийски	100	18,82	7	6,59	255,4	1 024,03
	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186	995
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,25	2	10,25	70,2	1 324
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		540	30,8	18	71,05	671,5	
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	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		870	32,87	37	137,08	1029,9	
Итого за день		1 410	63,67	55	208,13	1701,4	

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
	**Биточки с адыгейским сыром	100	12,01	10	9,87	161,9	1 027,12
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		560	27,24	20	102,14	693,9	
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
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	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		800	25,57	27	99,07	810,4
Итого за день		1 360	52,81	47	201,21	1504,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Чикенбол с молочным соусом	100	22,2	12	10,07	235,1	1 633,99
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,46	255,3	516
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Завтрак		640	36,23	18	106,9	757,2
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	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
Итого за Обед		800	45,41	17	101,65	735,3	
Итого за день		1 440	81,64	35	208,55	1492,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы свежие порционно	20	0,16		2,52	11	836
	**Гуляш из мяса говядины	100	15,32	16	3,84	183,6	437,08
	Рис отварной *	180	4,59	7	48,03	273,2	991
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		560	25,89	25	97,15	687,6	
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	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
Итого за Обед		830	33,29	22	94,03	727,5	
Итого за день		1 390	59,18	47	191,18	1415,1	

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
	**Блинчики	50	2,75	3	17,75	107,9	1 330,01
	Омлет запеченный или паровой	220	22,24	25	5,64	335,3	891
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		550	30,77	30	70,24	680,4	
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	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
Итого за Обед		820	40,41	20	113,56	897,9	
Итого за день		1 370	71,18	50	183,8	1578,3	

Итого за период	13 915	608,42	519	2288,77	15688,5	
Среднее значение за период	1 391,5	60,8	51,9	228,9	1568,9	

Составил _____ Кулакова Натал

Утвердил _____