

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 двухразовое питание
(завтрак и обед) 1-4 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл ЖД 129ш Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	4,04	4		54,5	97
	Батон	25	1,88	1	12,85	65,5	693
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	7,19	8	42,92	271	848
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	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 Завтрак		480	16,95	15	89,14	557,5	
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		1 190	48,18	31	292,33	1230	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл ЖД 129ш Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Шницель из мяса птицы	90	3,3	6	19,99	150,1	1 319,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	995
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	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 Завтрак		500	10,67	15	74,69	482,7	
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 NEW	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		1 220	37,03	47	179,74	1282,9	

(лист 3)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл ЖД 129ш Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	150	15,16	17	3,85	228,6	891
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Йогурт порционный	125	2,8	3	19,6	112	935
Итого за Завтрак		495	20,16	21	47,31	455,3	
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		1 215	36,04	43	159,96	1175,9	

(лист 4)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл ЖД 129ш Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Плов с мясом птицы	200	18,61	22	38,69	379,8	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	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Маффин ванильный®	40	5,48	6	6,36	99,3	806,13
Итого за Завтрак		480	31,77	34	77,83	737,7	
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		1 220	49,9	58	161,32	1383,7	

(лист 5)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл ЖД 129ш Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,43	4	32,03	238	851
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
Итого за Завтрак		540	10,67	6	75,2	477,8	
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		1 270	34,74	38	173,71	1267	

(лист 6)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл ЖД 129ш Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	4,04	4		54,5	97
	Батон	25	1,88	1	12,85	65,5	693
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	200	6,73	9	28,79	221,4	850
	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		500	20,66	18	79,49	571,5
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		1 260	50,03	50	200,84	1474,6	

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл ЖД 129ш Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

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	90	10,81	9	8,88	145,7	1 027,12
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	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 Завтрак		500	22,61	18	84,08	576,2	
Обед							
	Суп из овощей	200	1,53	3	8,94	72,3	1 165
	**Фрикадельки по-Шведски с соусом томатным	90	12	10		162	1 027,35
	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	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	162,8	1 141
Итого за Обед		720	24,46	30	109,44	870	
Итого за день		1 220	47,07	48	193,52	1446,2	

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл ЖД 129ш Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	**Сырники	140	11,67	13	23,21	316,4	1 066,01
	Молоко сгущенное	15	1,19	1	8,16	48,2	902
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
Итого за Завтрак		495	17,2	16	72,54	604,4	
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		1 205	55,74	30	170,19	1274,1	

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл ЖД 129ш Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Батон	25	1,88	1	12,85	65,5	693
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	200	16,14	11	32,37	291,7	6,22
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	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 Завтрак		475	22	21	78,91	589,8	
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		1 215	51,72	41	165,79	1249,5	

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл ЖД 129ш Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр (порциями)	15	4,04	4		54,5	97
	Батон	25	1,88	1	12,85	65,5	693
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	8	35,79	242,6	883
	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		500	18,87	15	91,21	582,4	
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		1 210	53,54	31	185,8	1335,2	
Итого за период		12 225	463,99	417	1883,2	13119,1	
Среднее значение за период		1 222,50	46,4	41,7	188,3	1311,9	