



Согласовано

Директор МБОУ-СОШ № 55

Л.В. Шарман



Утверждаю директор

ООО «Комбинат общественного питания»

О.Ю. Козырева

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2023-2024 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств субсидии бесплатное одноразовое питание (завтрак)
1-4 КЛАСС**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ Завтрак 1-4 кл 84,26р			Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3,9	4		52,8	97	5,91
	Батон	27	2,03	1	13,88	70,7	693	1,73
	Каша пшеничная вязкая с отрубями и маслом сливочным	220	10,12	3	58,52	301	1 213	10,69
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854	3,63
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897	1,07
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148	0,87
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03	8,5
Итого за Завтрак		602	21,13	11	117,64	659,8		32,4
Итого за день		602	21,13	11	117,64	659,8		32,4

(лист 2)

Рацион: ЕКБ Завтрак 1-4 кл 84,26р			Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	20	0,62		1,3	8	811	2,24
	**Шницель мясной	90	1,36	14	2,02	135,7	1 027,03	16,87
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600	1,04
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995	12,7
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188	1,88
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897	1,07
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148	0,87
	Итого за Завтрак		520	8,93	22	60,99	476	
Итого за день		520	8,93	22	60,99	476		36,67

(лист 3)

Рацион: ЕКБ Завтрак 1-4 кл 84,26р			Неделя: 1			День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	11	0,2	99,2	1 259,01		
	Батон	27	2,03	1	13,88	70,7	693	1,73	
	Пудинг творожно-манный	160	23,97	15	25,54	379,2	1 073	36,26	
	Молоко сгущеное	20	1,58	2	10,88	64,2	902		
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919	6,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897	1,07	
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148	0,87	
	Печенье детского (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141	3,8	
	Итого за Завтрак		502	37,89	38	118,6	1066,3		50,43
	Итого за день		502	37,89	38	118,6	1066,3		50,43

(лист 4)

Рацион: ЕКБ Завтрак 1-4 кл 84,26р			Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Огурцы соленые	40	0,32		0,68	5,2	1 006	2,33
	**Плов с мясом птицы	200	18,61	22	38,69	379,8	1 020	7,51
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483	3,43
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897	1,07
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148	0,87
	Итого за Завтрак		500	24	23	87,02	615,1	
Итого за день		500	24	23	87,02	615,1		15,21

(лист 5)

Рацион: ЕКБ Завтрак 1-4 кл 84,26р			Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Кукуруза консервированная	20	0,41	1	2,48	23,2	812	5,63
	**Гуляш из мяса птицы	90	16,94	6	5,93	229,8	1 024	3,2
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516	3,78
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01	5,08
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897	1,07
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148	0,87
	Кисломолочный продукт	125	3,63	3	5	66,3	914	8,76
Итого за Завтрак		625	30,22	16	78,81	684,6		28,39
Итого за день		625	30,22	16	78,81	684,6		28,39

(лист 6)

Рацион: ЕКБ Завтрак 1-4 кл 84,26р			Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3,9	4		52,8	97	5,91
	Батон	27	2,03	1	13,88	70,7	693	1,73
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	220	6,66	10	31,37	242,3	846	8,54
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,25	2	10,25	70,2	1 324	3,98
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897	1,07
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148	0,87
	Итого за Завтрак		502	18,16	18	73,76	536,2	
Итого за день		502	18,16	18	73,76	536,2		22,1

Рацион: ЕКБ Завтрак 1-4 кл 84,26р

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Кукуруза консервированная	20	0,41	1	2,48	23,2	812	5,63
	**Биточек куриный	90	14,77	19	0,16	164,6	1 308,02	0,37
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	9	34,05	227,3	990	7,96
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188	1,88
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897	1,07
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148	0,87
Итого за Завтрак		500	22,04	30	70,92	579,1		17,78
Итого за день		500	22,04	30	70,92	579,1		17,78

(лист 8)

Рацион: ЕКБ Завтрак 1-4 кл 84,26р

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	**Сырники	150	16,5	16	29,87	339	1 066,01	0,82
	Молоко сгущеное	20	1,58	2	10,88	64,2	902	
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971	2,41
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897	1,07
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148	0,87
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03	8,5
Итого за Завтрак		510	21,9	19	83,78	610,3		13,67
Итого за день		510	21,9	19	83,78	610,3		13,67

(лист 9)

Рацион: ЕКБ Завтрак 1-4 кл 84,26р

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Огурцы соленые	20	0,16		0,34	2,6	1 006	2,33
	**Котлета куриная	90	16,41	21	0,18	182,9	1 308	16,48
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998	5,59
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483	3,43
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897	1,07
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148	0,87
Итого за Завтрак		500	27,53	28	78,39	606,3		29,77
Итого за день		500	27,53	28	78,39	606,3		29,77

(лист 10)

Рацион: ЕКБ Завтрак 1-4 кл 84,26р

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142	1,98
	Батон	27	2,03	1	13,88	70,7	693	1,73
	Омлет запеченный или паровой	150	15,35	18	2,78	235,8	891	43,62
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188	1,88
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897	1,07
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148	0,87
	Кисломолочный продукт	125	3,63	3	5	66,3	914	8,76
	Итого за Завтрак		562	24,35	23	59,17	550,3	
Итого за день		562	24,35	23	59,17	550,3		59,91
Итого за период		5 323	236,15	228	829,08	6384		
Среднее значение за период		532,3	23,6	22,8	82,9	638,4		

Составил _____ Левадная О.

Утвердил _____