



Согласовано

Директор МБОУ-СОШ № 55

Л.В. Шаерман



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 двухразовое питание  
(завтрак и обед) 1-4 КЛАСС**

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ (новое меню) Двухразовое пита		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 пшениная 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
	<b>Итого за Завтрак</b>		602	21,13	11	117,64	659,8	
Обед	Салат Золушка	60	1,35	5	6,24	80,2	12 160,01	4,42
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021	7,92
	**Плов со свининой	200	12,76	24	48,92	489,7	1 018	8,27
	Напиток Золотой шар	200	1,2		125,45	514,5	706,01	1,71
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,07
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	0,87
	<b>Итого за Обед</b>		700	21,66	36	210,74	1282,6	
<b>Итого за день</b>		1 302	42,79	47	328,38	1942,4		56,66

(лист 2)

Рацион: ЕКБ (новое меню) Двухразовое пита		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
	<b>Итого за Завтрак</b>		520	8,93	22	60,99	476	
Обед	Икра кабачковая пром. производства	60	0,72	4	4,44	58,2	813	
	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118	1 016	6,37
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943	1,28
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516	3,78
	Печень по-строгановски	90	1,82	6	3,24	229	1 076	21,56
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928	2,94
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,07
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	0,87
<b>Итого за Обед</b>		755	16,2	20	113,72	901,5		37,87
<b>Итого за день</b>		1 275	25,13	42	174,71	1377,5		74,54

(лист 3)

Рацион: ЕКБ (новое меню) Двухразовое пита		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 сгущенное	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 детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141	3,8
	<b>Итого за Завтрак</b>		502	37,89	38	118,6	1066,3	
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	1,52	4	5,97	64,1	14 519	3,41
	Суп картофельный со сметаной	200	2,14	3	16,22	104,1	84	8,61
	Мясо птицы отварное	10	2,38	2	0,1	24,5	826	2,92
	**Азу из говядины	90	0,83	9	6,48	110,1	1 387,02	5,84
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998	5,59
	Напиток цитрусовый	200	0,53		3,49	16,4	969	5,78
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,07
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	0,87
	<b>Итого за Обед</b>		750	18,27	25	89,87	660,2	
<b>Итого за день</b>		1 252	56,16	63	208,47	1726,5		84,52

(лист 4)

Рацион: ЕКБ (новое меню) Двухразовое пита		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
	<b>Итого за Завтрак</b>		500	24	23	87,02	615,1	
Обед	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60	0,83	1	6,72	36,8	1 163,01	3,36
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030	6,84
	Рыба «Лакомка»	90	7,95	9	3,57	128,7	375	11,36
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995	12,7
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705	5,17
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,07
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	0,87
	<b>Итого за Обед</b>		740	18,18	21	91,28	652,9	
<b>Итого за день</b>		1 240	42,18	44	178,3	1268		56,58



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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>625</b>	<b>30,22</b>	<b>16</b>	<b>78,81</b>	<b>684,6</b>		<b>28,39</b>
Обед	Салат из свеклы	60	0,89	3	5,19	48	820	4,28
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139	4,78
	Птица запеченная	90	20,98	1	1,88	161,8	1 237	33,66
	Рагу из овощей	150	3,21	7	21,22	157,3	959	12,03
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02	2,75
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,07
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	0,87
	<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>33,25</b>	<b>16</b>	<b>82,79</b>	<b>671</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 365</b>	<b>63,47</b>	<b>32</b>	<b>161,6</b>	<b>1355,6</b>		<b>87,83</b>

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	
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>502</b>	<b>18,16</b>	<b>18</b>	<b>73,76</b>	<b>536,2</b>		<b>22,1</b>
Обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы и зеленого лука	60	1,1	5	17,85	124,8	1 154,02	8,64	
	Суп с макаронными изделиями	200	2,01	4	12,18	95,2	1 014	4,04	
	**Котлета Домашняя	90	12	10		162	1 027	18,82	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998	5,59	
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126	0,58	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928	2,94	
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,07	
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	0,87	
	<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>26,56</b>	<b>27</b>	<b>116,29</b>	<b>849,8</b>		<b>42,55</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>1 262</b>	<b>44,72</b>	<b>45</b>	<b>190,05</b>	<b>1386</b>		<b>64,65</b>

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
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>22,04</b>	<b>30</b>	<b>70,92</b>	<b>579,1</b>	
Обед	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8	817	3,49
	Суп из овощей	200	1,53	3	8,94	72,3	1 165	6,65
	**Жаркое по-домашнему из свинины	220	13,36	31	27,28	438,1	1 025	13,79
	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5	1 318	2,38
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,07
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	0,87
	<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>18,83</b>	<b>41</b>	<b>82,45</b>	<b>779,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 220</b>	<b>40,87</b>	<b>71</b>	<b>153,37</b>	<b>1359</b>		<b>46,03</b>

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 сгущенное	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
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>21,9</b>	<b>19</b>	<b>63,78</b>	<b>610,3</b>	
Обед	Салат Рыжик	60	3,71	8	2,57	95,9	75	9,1
	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной	200	1,72	5	8,45	87,5	1 048	6,97
	Филе куриное запеченное с сыром	90	26,52	11	0,97	210	515	40,93
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516	3,78
	Напиток цитрусовый	200	0,53		3,49	16,4	969	5,78
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,07
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	0,87
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>41,72</b>	<b>30</b>	<b>69,7</b>	<b>730,4</b>		<b>68,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 250</b>	<b>63,62</b>	<b>49</b>	<b>153,48</b>	<b>1340,7</b>		<b>82,17</b>



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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>27,53</b>	<b>28</b>	<b>78,39</b>	<b>606,3</b>		<b>29,77</b>
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,6	818	4,05
	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	7,63	147,5	157	12,9
	Котлета рыбная из минтая	90	14,16	9	12,23	190,5	1 137	19,24
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512	5,47
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901	0,46
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705	5,17
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,07
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	0,87
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>27,28</b>	<b>30</b>	<b>106,21</b>	<b>851,6</b>		<b>49,23</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 260</b>	<b>54,81</b>	<b>58</b>	<b>184,6</b>	<b>1457,9</b>		<b>79</b>

(лист 10)

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
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>562</b>	<b>24,35</b>	<b>23</b>	<b>59,17</b>	<b>550,3</b>	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом. Степной	60	1,14	6	5,27	81,5	25	4,74
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058	6,85
	**Гуляш из мяса птицы	90	16,94	6	5,93	229,8	1 024	3,2
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995	12,7
	Сок натуральный	200			22,4	95	707	11,2
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,07
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	0,87
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>27,07</b>	<b>23</b>	<b>87,09</b>	<b>763,8</b>		<b>40,63</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 302</b>	<b>51,42</b>	<b>46</b>	<b>146,26</b>	<b>1314,1</b>		<b>100,54</b>
<b>Итого за период</b>		<b>12 728</b>	<b>485,17</b>	<b>497</b>	<b>1879,22</b>	<b>14527,7</b>		
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1 272,8</b>	<b>48,5</b>	<b>49,7</b>	<b>187,9</b>	<b>1452,8</b>		

Составил \_\_\_\_\_ Левадная С

Утвердил \_\_\_\_\_