



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ  
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2023-2024 УЧЕБНОГО ГОДА  
за счет средств субсидии бесплатное одноразовое питание (завтрак)  
5-11 КЛАСС

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: 5-11кл завтрак 93,57р

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Колбаска витаминная	100	22,22	5	7,22	240	1 028
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5	1 318
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		520	34,65	13	95,7	721,7	
<b>Итого за день</b>		520	34,65	13	95,7	721,7	

(лист 2)

Рацион: 5-11кл завтрак 93,57р

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Шницель мясной	100	1,51	15	2,25	150,7	1 027,03
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		550	9,97	23	68,22	528	
<b>Итого за день</b>		550	9,97	23	68,22	528	

(лист 3)

Рацион: 5-11кл завтрак 93,57р

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бигус	220	20,1	20	11,31	301,9	1 191
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	<b>Итого за Обед</b>		480	25,17	21	58,96	532
<b>Итого за день</b>		480	25,17	21	58,96	532	

(лист 4)

Рацион: 5-11кл завтрак 93,57р

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Котлета куриная	100	18,23	23	0,2	203,2	1 308
	Огурцы свежие порционно	40	0,32		5,04	22	836
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		570	31,83	31	95,86	718,4	
<b>Итого за день</b>		570	31,83	31	95,86	718,4	

(лист 5)

Рацион: 5-11кл завтрак 93,57р

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Птица запеченная	100	23,32	2	2,09	179,8	1 237
	Рагу из овощей	180	3,85	8	25,46	188,7	959
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		520	30,61	11	60,66	529,8	
<b>Итого за день</b>		520	30,61	11	60,66	529,8	

(лист 6)

Рацион: 5-11кл завтрак 93,57р

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Котлета Домашняя	100	13,33	11		180	1 027
	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10	40,86	272,7	990
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		520	21,36	22	86,61	668,6	
<b>Итого за день</b>		520	21,36	22	86,61	668,6	

Рацион: 5-11кл завтрак 93,57р

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	*Биточек из мяса птицы	100	1,85	18	2,74	183,7	1 027,07
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
<b>Итого за Обед</b>		560	16,29	27	93,55	699,9	
<b>Итого за день</b>		560	16,29	27	93,55	699,9	

(лист 8)

Рацион: 5-11кл завтрак 93,57р

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	18,27	5	3,31	136,3	1 296,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Напиток апельсиновый или мандариновый	200	0,2		25,73	105,2	925
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6	1 147
<b>Итого за Обед</b>		550	31,4	12	103,84	682,2	
<b>Итого за день</b>		550	31,4	12	103,84	682,2	

(лист 9)

Рацион: 5-11кл завтрак 93,57р

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы соленые	30	0,24		0,51	3,9	1 006
	**Плов с мясом птицы	220	20,47	25	42,56	417,7	1 020
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
<b>Итого за Обед</b>		530	27,12	30	111,35	764,4	
<b>Итого за день</b>		530	27,12	30	111,35	764,4	

(лист 10)

Рацион: 5-11кл завтрак 93,57р

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100	2,09	9	12,73	139,6	907,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Морс из ягод	200	0,5		28,6	120,8	478
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		530	15,78	17	111,69	673,8	
<b>Итого за день</b>		530	15,78	17	111,69	673,8	
<b>Итого за период</b>		5 330	244,18	207	886,44	6518,8	
<b>Среднее значение за период</b>		444,2	20,3	17,3	73,9	543,2	



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ  
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2023-2024 УЧЕБНОГО ГОДА  
за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание  
(завтрак и обед)  
5-11 КЛАСС

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 5-11кл комплекс ; Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3,9	4		52,8	97
	Батон	25	1,88	1	12,85	65,5	693
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	250	3,89	7	23,12	287,5	850
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>18,52</b>	<b>17</b>	<b>83,44</b>	<b>746,1</b>	
Обед	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80	943
	Колбаска витаминная	100	22,22	5	7,22	240	1 028
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5	1 318
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	<b>Итого за Обед</b>			<b>39,91</b>	<b>19</b>	<b>128,6</b>	<b>964,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>58,43</b>	<b>36</b>	<b>212,04</b>	<b>1711</b>	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 5-11кл комплекс ; Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Шницель из мяса	100	14,78	24	13,02	354,8	1 131
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,24</b>	<b>32</b>	<b>78,99</b>	<b>732,1</b>	
Обед	Огурцы свежие порционно	40	0,32		5,04	22	836
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Плов с индейкой	220	21,5	17	44,69	402,4	1 077
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
<b>Итого за Обед</b>			<b>33,2</b>	<b>29</b>	<b>147,46</b>	<b>974,8</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>56,44</b>	<b>61</b>	<b>226,45</b>	<b>1706,9</b>	

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 5-11кл комплекс ; Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	11	0,2	99,2	1 259,01
	Батон	25	1,88	1	12,85	65,5	693
	Пудинг творожно-манный	150	22,47	14	23,94	355,5	1 073
	Молоко сгущеное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>			29,77	29	91,9	795,4	
<b>Обед</b>							
	Помидоры порционно	40	0,44		5,5	49,5	835
	Суп картофельный со сметаной	250	2,68	4	20,28	130,2	84
	Бигус	250	22,84	23	12,85	343,1	1 191
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
<b>Итого за Обед</b>			31,03	28	86,28	752,9	
<b>Итого за день</b>			60,8	57	178,18	1548,3	

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 5-11кл комплекс ; Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Огурцы свежие порционно	40	0,32		5,04	22	836
	Котлета из мяса кур	100	21,02	22	16,14	290,5	1 150
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>			33,78	30	101,82	761,6	
<b>Обед</b>							
	Кукуруза консервированная	20	0,41	1	2,48	23,2	812
	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной	250	2,15	6	10,56	109,4	1 048
	Котлета рыбная	100	18,88	14	12,28	252,6	1 028
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>			30,2	28	100,6	807,4	
<b>Итого за день</b>			63,98	58	202,42	1569	

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 5-11кл комплекс 1 Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	6,47	5	39,33	230,8	1 003
	Суфле из рыбы*	100	18,47	4	7,74	147,6	1 069
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>			28,88	12	91,45	608,4	
<b>Обед</b>							
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	250	4,19	4	20,68	138,3	1 152
	Птица запеченная	100	23,32	2	2,09	179,8	1 237
	Гарнир овощной сборный	180	3,71	4	22,13	139,8	1 292
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>			34,9	11	81,79	635,7	
<b>Итого за день</b>			63,78	23	173,24	1244,1	

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 5-11кл комплекс 1 Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Сыр (порциями)	20	5,2	5		70,4	97
	Батон	25	1,88	1	12,85	65,5	693
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	11	0,2	99,2	1 259,01
	Каша пшенная вязкая с отрубями и маслом сливочным	250	11,5	3	66,5	342	1 213
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,25	2	10,25	70,2	1 324
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>			24,27	23	108,06	747,5	
<b>Обед</b>							
	Огурцы свежие порционно	40	0,32		5,04	22	836
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158	1 015
	Котлета Домашняя	100	15,55	13	15,99	310	661
	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10	40,86	272,7	990
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>			29,45	29	123,39	978,6	
<b>Итого за день</b>			53,72	52	231,45	1726,1	

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 5-11кл комплекс 2 Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Биточек из курицы	100	16,74	19	15,44	193	255
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>30,33</b>	<b>28</b>	<b>102</b>	<b>683,3</b>	
<b>Обед</b>							
	Огурцы соленые	30	0,24		0,51	3,9	1 006
	Суп-пюре из гороха	250	7,71	2	22,63	135,4	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Жаркое по-домашнему	250	24,42	25	21,23	406,8	893,01
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
<b>Итого за Обед</b>			<b>39,14</b>	<b>28</b>	<b>109,63</b>	<b>863,2</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>69,47</b>	<b>56</b>	<b>211,63</b>	<b>1546,5</b>	

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 5-11кл комплекс 2 Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Запеканка из творога с рисом	170	18,78	14	25,98	310,1	1 297
	Молоко сгущеное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Кисломолочный продукт	125	3,63	3	5	66,3	914
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>27,41</b>	<b>20</b>	<b>75,09</b>	<b>600,7</b>	
<b>Обед</b>							
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	17,33	5	3,59	132,2	1 296
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Напиток апельсиновый или мандариновый	200	0,2		25,73	105,2	925
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6	1 147
<b>Итого за Обед</b>			<b>33,1</b>	<b>18</b>	<b>122,89</b>	<b>826,8</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>60,51</b>	<b>38</b>	<b>197,98</b>	<b>1427,5</b>	



Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 5-11кл комплекс 2 Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Огурцы соленые	30	0,24		0,51	3,9	1 006
	Плов из птицы с куркумой	220	15,65	25	53,75	466,6	1 075,01
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
<b>Итого за Завтрак</b>			23,93	30	126,57	843,5	
<b>Обед</b>							
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	17,03	9	3,65	151,9	1 070
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>			29,7	23	93,34	709,4	
<b>Итого за день</b>			53,63	53	219,91	1552,9	

(лист 10)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 5-11кл комплекс 2 Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Батон	25	1,88	1	12,85	65,5	693
	Омлет запеченный или паровой	170	17,39	21	3,15	267,2	891
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>			23,01	23	62,31	553,3	
<b>Обед</b>							
	Помидоры свежие	20	0,22		0,76	4,8	1 038
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1 058
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100	2,09	9	12,73	139,6	907,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Морс из ягод	200	0,5		28,6	120,8	478
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>			18,97	24	128,88	815,6	
<b>Итого за день</b>			41,98	47	191,19	1368,9	

Согласовано

Директор МБОУ-СОШ № 53

  
М.А. Власова



Утверждаю директор

ООО «Комбинат общественного питания»

О.Ю. Козырева



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ  
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2023-2024 УЧЕБНОГО ГОДА  
за счет средств родительской платы одноразовое питание (обед)  
5-11 КЛАСС

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: 53ШК ЕКБ (новое меню) ОКТ 5-11кл 115

Неделя: РП

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80	943
	Колбаска витаминная	100	22,22	5	7,22	240	1 028
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5	1 318
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>			<b>40,58</b>	<b>18</b>	<b>131,98</b>	<b>973,4</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>40,58</b>	<b>18</b>	<b>131,98</b>	<b>973,4</b>	

(лист 2)

Рацион: 53ШК ЕКБ (новое меню) ОКТ 5-11кл 115

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Плов с индейкой	220	21,5	17	44,69	402,4	1 077
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
		Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8
<b>Итого за Обед</b>			<b>32,88</b>	<b>29</b>	<b>142,42</b>	<b>952,8</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>32,88</b>	<b>29</b>	<b>142,42</b>	<b>952,8</b>	

(лист 3)

Рацион: 53ШК ЕКБ (новое меню) ОКТ 5-11кл 115

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный со сметаной	250	2,68	4	20,28	130,2	84
	Бигус	250	22,84	23	12,85	343,1	1 191
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	<b>Итого за Обед</b>			<b>30,59</b>	<b>28</b>	<b>80,78</b>	<b>703,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>30,59</b>	<b>28</b>	<b>80,78</b>	<b>703,4</b>	

(лист 4)

Рацион: 53ШК ЕКБ (новое меню) ОКТ 5-11кл 115

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной	250	2,15	6	10,56	109,4	1 048
	Котлета рыбная	100	18,88	14	12,28	252,6	1 028
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>			<b>29,79</b>	<b>27</b>	<b>98,12</b>	<b>784,2</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>29,79</b>	<b>27</b>	<b>98,12</b>	<b>784,2</b>	

Рацион: 53ШК ЕКБ (новое меню) ОКТ 5-11кл 115

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	250	4,19	4	20,68	138,3	1 152
	Птица запеченная	100	23,32	2	2,09	179,8	1 237
	Гарнир овощной сборный	180	3,71	4	22,13	139,8	1 292
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед			34,66	11	78,01	619,2	
Итого за день			34,66	11	78,01	619,2	

(лист 6)

Рацион: 53ШК ЕКБ (новое меню) ОКТ 5-11кл 115

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158	1 015
	Котлета Домашняя	100	15,55	13	15,99	310	661
	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10	40,86	272,7	990
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед			29,13	29	118,35	956,6	
Итого за день			29,13	29	118,35	956,6	

(лист 7)

Рацион: 53ШК ЕКБ (новое меню) ОКТ 5-11кл 115

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-пюре из гороха	250	7,71	2	22,63	135,4	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Жаркое по-домашнему	250	24,42	25	21,23	406,8	893,01
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Обед			38,9	28	109,12	859,3
Итого за день			38,9	28	109,12	859,3	

(лист 8)

Рацион: 53ШК ЕКБ (новое меню) ОКТ 5-11кл 115

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	17,33	5	3,59	132,2	1 296
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Напиток апельсиновый или мандариновый	200	0,2		25,73	105,2	925
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6	1 147
	Итого за Обед			33,1	18	122,89	826,8
Итого за день			33,1	18	122,89	826,8	

Рацион: 53ШК ЕКБ (новое меню) ОКТ 5-11кл 115

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	17,03	9	3,65	151,9	1 070
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>			<b>28,77</b>	<b>23</b>	<b>91,39</b>	<b>697,4</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>28,77</b>	<b>23</b>	<b>91,39</b>	<b>697,4</b>	

(лист 10)

Рацион: 53ШК ЕКБ (новое меню) ОКТ 5-11кл 115

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1 058
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100	2,09	9	12,73	139,6	907,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Морс из ягод	200	0,5		28,6	120,8	478
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>			<b>18,75</b>	<b>24</b>	<b>128,12</b>	<b>810,8</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>18,75</b>	<b>24</b>	<b>128,12</b>	<b>810,8</b>	

ДЛРП У ИД  
ТКАЧЕЙ Д. 23 ОФ. 801  
Ф-Л ЕКАТЕРИНБУРГСКИЙ  
ИНД 620100



Согласовано  
Директор МБОУ-СОШ № 53  
М.А. Власова



утверждаю директор  
ООО «Комбинат общественного питания»  
С.Ю. Козырева

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ  
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2023-2024 УЧЕБНОГО ГОДА  
за счет средств субсидии бесплатное одноразовое питание (обед)  
5-11 КЛАСС

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 5-11кл обед 140,3

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5	1 016
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80	943
	Колбаска витаминная	100	22,22	5	7,22	240	1 028
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5	1 318
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед			39,91	19	128,6	964,9	
Итого за день			39,91	19	128,6	964,9	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 5-11кл обед 140,3

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурцы свежие порционно	40	0,32		5,04	22	836
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Плов с индейкой	220	21,5	17	44,69	402,4	1 077
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
	Итого за Обед			33,2	29	147,46	974,8
Итого за день			33,2	29	147,46	974,8	

(лист 3)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 5-11кл обед 140,3

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Помидоры порционно	40	0,44		5,5	49,5	835
	Суп картофельный со сметаной	250	2,68	4	20,28	130,2	84
	Бигус	250	22,84	23	12,85	343,1	1 191
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Итого за Обед			31,03	28	86,28	752,9
Итого за день			31,03	28	86,28	752,9	

(лист 4)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 5-11кл обед 140,3

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Кукуруза консервированная	20	0,41	1	2,48	23,2	812
	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной	250	2,15	6	10,56	109,4	1 048
	Котлета рыбная	100	18,88	14	12,28	252,6	1 028
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед			30,2	28	100,6	807,4
Итого за день			30,2	28	100,6	807,4	

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 5-11кл обед 140,3 Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	250	4,19	4	20,68	138,3	1 152
	Птица запеченная	100	23,32	2	2,09	179,8	1 237
	Гарнир овощной сборный	180	3,71	4	22,13	139,8	1 292
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>			<b>34,9</b>	<b>11</b>	<b>81,79</b>	<b>635,7</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>34,9</b>	<b>11</b>	<b>81,79</b>	<b>635,7</b>	

(лист 6)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 5-11кл обед 140,3 Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурцы свежие порционно	40	0,32		5,04	22	836
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158	1 015
	Котлета Домашняя	100	15,55	13	15,99	310	661
	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10	40,86	272,7	990
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>			<b>29,45</b>	<b>29</b>	<b>123,39</b>	<b>978,6</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>29,45</b>	<b>29</b>	<b>123,39</b>	<b>978,6</b>	

(лист 7)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 5-11кл обед 140,3 Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурцы соленые	30	0,24		0,51	3,9	1 006
	Суп-пюре из гороха	250	7,71	2	22,63	135,4	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Жаркое по-домашнему	250	24,42	25	21,23	406,8	893,01
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
<b>Итого за Обед</b>			<b>39,14</b>	<b>28</b>	<b>109,63</b>	<b>863,2</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>39,14</b>	<b>28</b>	<b>109,63</b>	<b>863,2</b>	



Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 5-11кл обед 140,3 Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	17,33	5	3,59	132,2	1 296
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Напиток апельсиновый или мандариновый	200	0,2		25,73	105,2	925
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6	1 147
Итого за Обед			33,1	18	122,89	826,8	
Итого за день			33,1	18	122,89	826,8	

(лист 9)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 5-11кл обед 140,3 Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Рыба тушенная в томате с овощами	100	17,03	9	3,65	151,9	1 070
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед			29,7	23	93,34	709,4	
Итого за день			29,7	23	93,34	709,4	

(лист 10)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 5-11кл обед 140,3 Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Помидоры свежие	20	0,22		0,76	4,8	1 038
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1 058
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100	2,09	9	12,73	139,6	907,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Морс из ягод	200	0,5		28,6	120,8	478
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед			18,97	24	128,88	815,6	
Итого за день			18,97	24	128,88	815,6	



Согласовано

Директор МБОУ-СОШ № 53

М.А. Власова



Утверждаю директор

ООО «Комбинат общественного питания»

О.Ю. Козырева

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ  
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2023-2024 УЧЕБНОГО ГОДА  
за счет средств родительской платы одноразовое питание  
(совмещенный завтрак)

5-11 КЛАСС

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 53ШК 5-11кл 95 р

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Колбаска витаминная	100	22,22	5	7,22	240	1 028
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5	1 318
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		520	34,65	13	95,7	721,7	
<b>Итого за день</b>		520	34,65	13	95,7	721,7	

(лист 2)

Рацион: 53ШК ЕКБ (новое меню) ОКТ 5-11кл 95

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Шницель мясной	100	1,51	15	2,25	150,7	1 027,03
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		550	9,99	23	68,1	529,2	
<b>Итого за день</b>		550	9,99	23	68,1	529,2	

(лист 3)

Рацион: 53ШК 5-11кл 95 р

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бигус	250	22,84	23	12,85	343,1	1 191
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>		510	27,91	24	60,5	573,2
<b>Итого за день</b>		510	27,91	24	60,5	573,2	

(лист 4)

Рацион: 53ШК 5-11кл 95 р

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	40	0,32		5,04	22	836
	**Котлета куриная	100	18,23	23	0,2	203,2	1 308
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		390	22,77	24	48,64	429,4	
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
<b>Итого за Обед</b>		180	9,06	7	47,22	289	
<b>Итого за день</b>		570	31,83	31	95,86	718,4	

(лист 5)

Рацион: 53ШК 5-11кл 95 р

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Птица запеченная	100	23,32	2	2,09	179,8	1 237
	Рагу из овощей	180	3,85	8	25,46	188,7	959
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		530	31,42	11	65,54	554	
<b>Итого за день</b>		530	31,42	11	65,54	554	

(лист 6)

Рацион: 53ШК 5-11кл 95 р

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Котлета Домашняя	100	13,33	11		180	1 027
	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10	40,86	272,7	990
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		520	21,36	22	86,61	668,6	
<b>Итого за день</b>		520	21,36	22	86,61	668,6	

Рацион: 53ШК 5-11кл 95 р

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	*Биточек из мяса птицы	100	1,85	18	2,74	183,7	1 027,07
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>16,26</b>	<b>27</b>	<b>98,96</b>	<b>718,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>560</b>	<b>16,26</b>	<b>27</b>	<b>98,96</b>	<b>718,6</b>	

(лист 8)

Рацион: 53ШК 5-11кл 95 р

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	18,27	5	3,31	136,3	1 296,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Напиток апельсиновый или мандариновый	200	0,2		25,73	105,2	925
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6	1 148
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>31,4</b>	<b>12</b>	<b>103,84</b>	<b>682,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>31,4</b>	<b>12</b>	<b>103,84</b>	<b>682,2</b>	

(лист 9)

Рацион: 53ШК 5-11кл 95 р

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы соленые	30	0,24		0,51	3,9	1 006
	**Плов с мясом птицы	220	20,47	25	42,56	417,7	1 020
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>27,12</b>	<b>30</b>	<b>111,35</b>	<b>764,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>530</b>	<b>27,12</b>	<b>30</b>	<b>111,35</b>	<b>764,4</b>	

(лист 10)

Рацион: 53ШК 5-11кл 95 р

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100	2,09	9	12,73	139,6	907,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Морс ягодный	200	2,98		21,29	99,3	1 242
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>16,75</b>	<b>16</b>	<b>96,51</b>	<b>604,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>500</b>	<b>16,75</b>	<b>16</b>	<b>96,51</b>	<b>604,1</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>5 340</b>	<b>248,69</b>	<b>209</b>	<b>882,97</b>	<b>6534,4</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>534</b>	<b>24,9</b>	<b>20,9</b>	<b>88,3</b>	<b>653,4</b>	