



Согласовано

Директор МБОУ-СОШ № 53

М.А Власова

ЗЕРКУЛЬ
ТКАЧЕЙ Д.23 ОФ.801
Ф-Л ЕКАТЕРИНБУРГСКИЙ
ИНД620100

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 субсидии бесплатное одноразовое питание (завтрак)
1-4 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл завтрак 81,С 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	220	3,42	6	20,34	253	850
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак			16,39	16	71,53	661,5	
Итого за день			16,39	16	71,53	661,5	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл завтрак 81,С Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Шницель из мяса	90	13,3	21	11,72	319,4	1 131
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	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
Итого за Завтрак			20,29	28	68,39	643	
Итого за день			20,29	28	68,39	643	

(лист 3)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл завтрак 81,С Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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	130	19,47	12	20,75	308,1	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
	Итого за Завтрак			26,77	27	88,71	748
Итого за день			26,77	27	88,71	748	

(лист 4)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл завтрак 81,С Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Котлета из мяса кур	90	18,92	19	14,53	261,4	1 150
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	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
Итого за Завтрак			30,09	26	91,08	678,8	
Итого за день			30,09	26	91,08	678,8	

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл завтрак 81,С

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

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
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	5,39	4	32,78	192,3	1 003
	Суфле из рыбы*	90	16,62	4	6,97	132,9	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
Итого за Завтрак			25,74	10	82,89	543,6	
Итого за день			25,74	10	82,89	543,6	

(лист 6)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл завтрак 81,С

Неделя: 2

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	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	11	0,2	99,2	1 259,01
	Каша пшениная вязкая с отрубями и маслом сливочным	200	9,2	3	53,2	273,6	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
Итого за Завтрак			21,04	22	97,33	674,6	
Итого за день			21,04	22	97,33	674,6	

(лист 7)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл завтрак 81,С

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек из курицы	90	15,06	17	13,9	173,7	255
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Соус сметанный с томатом	150	2,1	8	10,1	118,6	600,01
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак			28,15	32	96,46	694,4	
Итого за день			28,15	32	96,46	694,4	

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл завтрак 81,С Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога с рисом	150	16,57	12	22,93	273,7	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
Итого за Завтрак			25,2	18	72,04	564,3	
Итого за день			25,2	18	72,04	564,3	

(лист 9)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл завтрак 81,С Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы соленые	20	0,16		0,34	2,6	1 006
	Плов из птицы с куркумой	200	14,23	23	48,86	424,2	1 075,01
	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
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
Итого за Завтрак			20,77	28	112,38	749,7	
Итого за день			20,77	28	112,38	749,7	

(лист 10)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл завтрак 81,С Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Повидло	10	0,01		1,64	6,8	1 142
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Омлет запеченный или паровой	150	15,35	18	2,78	235,8	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
Итого за Завтрак			21,33	20	62,87	528,3	
Итого за день			21,33	20	62,87	528,3	



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

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл обед 121,52 Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Колбаска витаминная	90	19,99	5	6,5	216	1 028
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	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			34,37	17	109,04	823,2	
Итого за день			34,37	17	109,04	823,2	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл обед 121,52 Неделя: 1

День: вторник

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
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Плов с индейкой	200	19,54	15	40,63	365,8	1 077
	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
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
	Итого за Обед			29,59	26	133,79	879
Итого за день			29,59	26	133,79	879	

(лист 3)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл обед 121,52 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	200	2,14	3	16,22	104,1	84
	Бигус	200	18,27	18	10,28	274,4	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			25,92	22	79,65	658,1
Итого за день			25,92	22	79,65	658,1	

(лист 4)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл обед 121,52 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	200	1,72	5	8,45	87,5	1 048
	Котлета рыбная	90	16,99	13	11,05	227,4	1 028
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	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			26,41	25	87,96	706,6	
Итого за день			26,41	25	87,96	706,6	

(лист 5)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл обед 121,52 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	200	3,35	3	16,54	110,7	1 152
	Птица запеченная	90	20,98	1	1,88	161,8	1 237
	Гарнир овощной сборный	150	3,09	3	18,44	116,5	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			31,1	8	73,75	566,8	
Итого за день			31,1	8	73,75	566,8	

(лист 6)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл обед 121,52 Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурцы свежие порционно	20	0,16		2,52	11	836
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015
	Котлета Домашняя	90	14	12	14,39	279	661
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	9	34,05	227,3	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			25,92	26	109,31	859,6	
Итого за день			25,92	26	109,31	859,6	

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл обед 121,52 Неделя: 2 День: вторник (лист 7)

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	200	6,17	2	18,1	108,3	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Жаркое по-домашнему	200	19,53	20	16,98	325,4	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
Итого за Обед			32,31	23	91,05	707,7	
Итого за день			32,31	23	91,05	707,7	

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл обед 121,52 Неделя: 2 День: среда (лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	15,6	5	3,23	119	1 296
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	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.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Итого за Обед			28,81	16	107,32	713,8	
Итого за день			28,81	16	107,32	713,8	

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл обед 121,52 Неделя: 2 День: четверг (лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Горошек зеленый консервированный	20	0,62		1,3	8	811
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	15,33	8	3,28	136,7	1 070
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	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			26,27	20	84,43	631,2	
Итого за день			26,27	20	84,43	631,2	

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл обед 121,52 Неделя: 2 День: пятница (лист 10)

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	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	90	1,88	8	11,45	125,6	907,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Морс из ягод	200	0,5		28,6	120,8	478
	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			15,85	20	111,56	701,8
Итого за день			15,85	20	111,56	701,8	

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)
1-4 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 53ШК ЕКБ (новое меню) РП ОКТ 1-4 кл 11 Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Колбаска витаминная	90	19,99	5	6,5	216	1 028
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	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			34,37	17	109,04	823,2	
Итого за день			34,37	17	109,04	823,2	

(лист 2)

Рацион: 53ШК ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4 кл 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	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Плов с индейкой	200	19,54	15	40,63	365,8	1 077
	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
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
	Итого за Обед			29,35	26	130,01	862,5
Итого за день			29,35	26	130,01	862,5	

(лист 3)

Рацион: 53ШК ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4 кл 115 Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный со сметаной	200	2,14	3	16,22	104,1	84
	Бигус	200	18,27	18	10,28	274,4	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			25,48	22	74,15	608,6
Итого за день			25,48	22	74,15	608,6	

(лист 4)

Рацион: 53ШК ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4 кл 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	200	1,72	5	8,45	87,5	1 048
	Котлета рыбная	90	16,99	13	11,05	227,4	1 028
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	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			26	24	85,48	683,4
Итого за день			26	24	85,48	683,4	

Рацион: 53ШК ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4 кл 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	200	3,35	3	16,54	110,7	1 152
	Птица запеченная	90	20,98	1	1,88	161,8	1 237
	Гарнир овощной сборный	150	3,09	3	18,44	116,5	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			30,86	8	69,97	550,3	
Итого за день			30,86	8	69,97	550,3	

(лист 6)

Рацион: 53ШК ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4 кл 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	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015
	Котлета Домашняя	90	14	12	14,39	279	661
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	9	34,05	227,3	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			25,76	26	106,79	848,6	
Итого за день			25,76	26	106,79	848,6	

(лист 7)

Рацион: 53ШК ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4 кл 115

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	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	200	19,53	20	16,98	325,4	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
Итого за Обед			32,07	23	90,54	703,8	
Итого за день			32,07	23	90,54	703,8	

(лист 8)

Рацион: 53ШК ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4 кл 115

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	15,6	5	3,23	119	1 296
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	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.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Итого за Обед			28,81	16	107,32	713,8	
Итого за день			28,81	16	107,32	713,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	15,33	8	3,28	136,7	1 070
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	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			25,65	20	83,13	623,2	
Итого за день			25,65	20	83,13	623,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	90	1,88	8	11,45	125,6	907,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Морс из ягод	200	0,5		28,6	120,8	478
	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			15,63	20	110,8	697	
Итого за день			15,63	20	110,8	697	



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) 1-4 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл комплекс 2(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	220	3,42	6	20,34	253	850
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак			16,39	16	71,53	661,5	
Обед							
	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Колбаска витаминная	90	19,99	5	6,5	216	1 028
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	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			34,37	17	109,04	823,2	
Итого за день			50,76	33	180,57	1484,7	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл комплекс 2(Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Шницель из мяса	90	13,3	21	11,72	319,4	1 131
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	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
Итого за Завтрак			20,29	28	68,39	643	
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
	Плов с индейкой	200	19,54	15	40,63	365,8	1 077
	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
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
Итого за Обед			29,59	26	133,79	879	
Итого за день			49,88	54	202,18	1522	

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл комплекс 2(Неделя: 1 День: среда (лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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	130	19,47	12	20,75	308,1	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
Итого за Завтрак			26,77	27	88,71	748	
Обед							
	Помидоры порционно	40	0,44		5,5	49,5	835
	Суп картофельный со сметаной	200	2,14	3	16,22	104,1	84
	Бигус	200	18,27	18	10,28	274,4	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			25,92	22	79,65	658,1	
Итого за день			52,69	49	168,36	1406,1	

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл комплекс 2(Неделя: 1 День: четверг (лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Котлета из мяса кур	90	18,92	19	14,53	261,4	1 150
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	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
Итого за Завтрак			30,09	26	91,08	678,8	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	20	0,62		1,3	8	811
	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной	200	1,72	5	8,45	87,5	1 048
	Котлета рыбная	90	16,99	13	11,05	227,4	1 028
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	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			26,62	24	86,78	691,4	
Итого за день			56,71	50	177,86	1370,2	

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл комплекс 2(Неделя: 1 День: пятница (лист 5)

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
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	5,39	4	32,78	192,3	1 003
	Суфле из рыбы*	90	16,62	4	6,97	132,9	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
Итого за Завтрак			25,74	10	82,89	543,6	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,35	3	16,54	110,7	1 152
	Птица запеченная	90	20,98	1	1,88	161,8	1 237
	Гарнир овощной сборный	150	3,09	3	18,44	116,5	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			31,1	8	73,75	566,8	
Итого за день			56,84	18	156,64	1110,4	

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл комплекс 2(Неделя: 2 День: понедельник (лист 6)

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	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	11	0,2	99,2	1 259,01
	Каша пшенная вязкая с отрубями и маслом сливочным	200	9,2	3	53,2	273,6	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
Итого за Завтрак			21,04	22	97,33	674,6	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	20	0,16		2,52	11	836
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015
	Котлета Домашняя	90	14	12	14,39	279	661
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	9	34,05	227,3	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			25,92	26	109,31	859,6	
Итого за день			46,96	48	206,64	1534,2	

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл комплекс 2(Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Биточек из курицы	90	15,06	17	13,9	173,7	255
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	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	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак			26,33	25	87,71	591,6	
Обед							
	Огурцы соленые	30	0,24		0,51	3,9	1 006
	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	200	19,53	20	16,98	325,4	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
Итого за Обед			32,31	23	91,05	707,7	
Итого за день			58,64	48	178,76	1299,3	

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл комплекс 2(Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога с рисом	150	16,57	12	22,93	273,7	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
Итого за Завтрак			25,2	18	72,04	564,3	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	15,6	5	3,23	119	1 296
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	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.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Итого за Обед			28,81	16	107,32	713,8	
Итого за день			54,01	34	179,36	1278,1	

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл комплекс 2(Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы соленые	20	0,16		0,34	2,6	1 006
	Плов из птицы с куркумой	200	14,23	23	48,86	424,2	1 075,01
	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
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
Итого за Завтрак			20,77	28	112,38	749,7	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	20	0,62		1,3	8	811
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	15,33	8	3,28	136,7	1 070
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	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			26,27	20	84,43	631,2	
Итого за день			47,04	48	196,81	1380,9	

(лист 10)

Рацион: ЕКБ (новое меню) ОКТ 1-4кл комплекс 2(Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Повидло	10	0,01		1,64	6,8	1 142
	Батон	25	1,88	1	12,85	65,5	693
	Омлет запеченный или паровой	150	15,35	18	2,78	235,8	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
Итого за Завтрак			20,96	20	60,3	515,2	
Обед							
	Помидоры свежие	20	0,22		0,76	4,8	1 038
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	90	1,88	8	11,45	125,6	907,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Морс из ягод	200	0,5		28,6	120,8	478
	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			15,85	20	111,56	701,8	
Итого за день			36,81	40	171,86	1217	