



Согласовано

Директор МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 7

В.Н. Демиденко



Утверждаю директор

ООО «Индустрия питания

О.И. Буйских

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
Г. КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2024-2025 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств родительской платы одноразовое питание
(обед)
ГПД
1-4 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ обед Каменск 1-4кл (ГПД)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-пюре овощной	210	2,12	4	13,26	123,9	1 016
	*Фрикасе из мяса птицы с соусом	90	16,89	9	4,45	153,3	1 023
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	43,85	240,8	998
	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3	633,02
	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		690	30,19	20	110,62	746,5	
Итого за день		690	30,19	20	110,62	746,5	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ обед Каменск 1-4кл (ГПД)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с горохом	200	3,86	4	17,15	112,4	139,04
	**Фрикадельки по-Шведски	90	12	10		162	1 027,26
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	40,96	212,7	516
	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		680	26,33	20	102	707,9	
Итого за день		680	26,33	20	102	707,9	

(лист 3)

Рацион: ЕКБ обед Каменск 1-4кл (ГПД)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп "Салонники"	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015,07
	Шницель рыбный "Жемчужина"	90	11,8	4	5,46	109,7	14 502
	Картофель отварной	150	3,02	5	24,29	165	518
	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		680	23,04	14	88,1	617	
Итого за день		680	23,04	14	88,1	617	

(лист 4)

Рацион: ЕКБ обед Каменск 1-4кл (ГПД)

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
	**Пенне с курицей в соусе	200	23,96	17	38,44	269,8	14 560,01
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	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		640	29,14	23	89,58	558,7
Итого за день		640	29,14	23	89,58	558,7	

(лист 5)

Рацион: ЕКБ обед Каменск 1-4кл (ГПД)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп овощной Минестроне	200	1,53	3	8,94	72,3	1 165,04
	**Плов со свиной	200	12,76	24	46,92	469,7	1 018
	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	11,7	51,8	1 148
Итого за Обед		640	17,73	28	92,17	703,3	
Итого за день		640	17,73	28	92,17	703,3	

(лист 6)

Рацион: ЕКБ обед Каменск 1-4кл (ГПД)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-крем сырный	220	13,76	18	67,8	514,5	169,01
	**Свинина по-мексикански	90	10,27	25	3,66	279,3	437,12
	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	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		700	31,16	49	152,22	1230,2	
Итого за день		700	31,16	49	152,22	1230,2	

(лист 7)

Рацион: ЕКБ обед Каменск 1-4кл (ГПД)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Солянка со сметаной	200	4,22	5	7,76	88,5	1 020
	Печень по-строгановски	90	12,09	9	4,69	149,4	1 076
	Булгур рассыпчатый	150	4,69	5	33,48	199,9	1 000,02
	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	11,7	51,8	1 148
Итого за Обед		680	24,41	20	87,65	617,8	
Итого за день		680	24,41	20	87,65	617,8	

(лист 8)

Рацион: ЕКБ обед Каменск 1-4кл (ГПД)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп из разных овощей	200	1,58	5	8,52	94,5	1 181
	**Курица по Сицилийски	90	16,94	6	5,93	229,8	1 024,03
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	43,85	240,8	998
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Итого за Обед		680	29,53	18	104,19	766,5	
Итого за день		680	29,53	18	104,19	766,5	

(лист 9)

Рацион: ЕКБ обед Каменск 1-4кл (ГПД)

Неделя: 2

День: четверг

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 говядиной	200	12,76	24	46,91	469,7	438
	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	11,7	51,8	1 148
Итого за Обед		640	19,79	31	107,87	808,5	
Итого за день		640	19,79	31	107,87	808,5	

(лист 10)

Рацион: ЕКБ обед Каменск 1-4кл (ГПД)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	220	2,33	6	20,92	144	1 030
	Запеканка картофельная с мясом.	200	15,89	22	29,11	403,2	1 100
	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	11,7	51,8	1 148
Итого за Обед		660	22,04	29	100,09	768,2	
Итого за день		660	22,04	29	100,09	768,2	
Итого за период		6 690	253,36	252	1034,49	7524,6	
Среднее значение за период		669	25,3	25,2	103,4	752,5	