

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 субсидии бесплатное двухразовое питание
(завтрак и обед) 1-4 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ Каменск 1-4 кл комплекс		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	4,04	4		54,5	97
	Батон	25	1,88	1	12,85	65,5	693
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	220	47,43	42	274,36	394,9	302
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Завтрак		500	61,06	53	325,69	811,5	
Обед	Суп-пюре овощной	210	2,12	4	13,26	123,9	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	*Фрикасе из мяса птицы с соусом	90	16,89	9	4,45	153,3	1 023
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	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		700	31,49	20	113,93	786,5	
Итого за день		1 200	92,55	73	439,62	1598	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ Каменск 1-4 кл комплекс		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Чикенбол с молочным соусом	90	19,98	10	9,06	211,5	1 633,99
	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	995
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Маффин ванильный	40	2,87	9	23,34	189,6	1 633,33
	Итого за Завтрак		500	27,92	26	79,43	667,8
Обед	Помидоры порционно	60	0,66		8,26	74,3	835
	Суп картофельный с горохом	200	3,86	4	15,35	112,4	139,04
	**Фрикадельки по-Шведски	90	12	10		162	1 027,26
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	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		740	26,99	18	106,21	782,2	
Итого за день		1 240	54,91	44	185,64	1450	

(лист 3)

Рацион: ЕКБ Каменск 1-4 кл комплекс		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Янтарная из пшена с яблоками *	200	3,14	4	38,89	207,2	874,01
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Мандарины	90	0,72		6,75	34,2	975
	Итого за Завтрак		530	7,7	6	80,01	411,8
Обед	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8	817
	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		740	23,61	20	93,07	693,8	
Итого за день		1 270	31,31	26	173,08	1105,6	

(лист 4)

Рацион: ЕКБ Каменск 1-4 кл комплекс		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек мясной рубленый	90	14	12	14,39	219,1	827
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	162,8	1 141
	Итого за Завтрак		520	22,83	24	95,35	737,7
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
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Итого за Обед		760	29,62	23	101,34	646,7
Итого за день		1 280	52,45	47	196,69	1384,4	

Рацион: ЕКБ Каменск 1-4 кл комплекс		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Сырники	50	4,17	5	8,29	113	1 066,01
	Соус ягодный	20	0,01		2,54	10,4	984
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	190	5,75	8	27,09	209,3	846
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Завтрак		500	13,77	15	67,5	484	
Обед	Салат "Бесенний" из капусты белокочанной с огурцом и кукурузой	60	0,89	5	5,19	63,5	820,1
	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	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		700	18,62	33	95,36	766,8	
Итого за день		1 200	32,39	48	162,86	1250,8	

(лист 6)

Рацион: ЕКБ Каменск 1-4 кл комплекс		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Фритата с брокколи	110	7,57	1	0,65	165,7	14 562
	Макаронные изделия запеченные с сыром	150	13,28	15	35,7	218,3	334
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Завтрак		500	24,75	18	69,91	550,5	
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		1 200	55,91	67	222,13	1780,7	

(лист 7)

Рацион: ЕКБ Каменск 1-4 кл комплекс		Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета из свинины Детская	90	4,23	8	11,26	134,3	1 081
	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
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Завтрак		500	15,9	17	85,33	557,4	
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.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Слойка с начинкой®	60	0,35		11,93	148,8	1 217,01
Итого за Обед		730	23,87	19	92,76	739	
Итого за день		1 230	39,77	36	178,09	1296,4	

(лист 8)

Рацион: ЕКБ Каменск 1-4 кл комплекс		Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Блинчики	50	2,75	3	17,75	107,9	1 330,01
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Омлет натуральный	190	19,11	24	3,51	304,4	972
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Завтрак		500	25,82	29	58,94	592,3	
Обед							

Огурцы свежие порционно	60	0,48		6	33	836
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	39,35	240,8	998
Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
Итого за Обед	730	29,12	17	98,87	771,9	
Итого за день	1 230	54,94	46	157,81	1364,2	

(лист 9)

Рацион: ЕКБ Каменск 1-4 кл комплекс

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели рыбные с соусом томатным	90	1,87	5	9,71	165,6	1 124
	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	995
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	666
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Маффин шоколадный ®	40	1,56	12	25	40	450,02
Итого за Завтрак	500	8,94	24	80,74	475,3		
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.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
Итого за Обед	750	19,38	30	112,81	868,9		
Итого за день	1 250	28,32	54	193,55	1344,2		

(лист 10)

Рацион: ЕКБ Каменск 1-4 кл комплекс

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	3,14	4	38,89	207,2	874
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	16,98	90,7	1 148
	Йогурт порционный	125	2,8	3	19,6	112	935
	Итого за Завтрак	560	8,92	8	90,44	469,8	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,6	818
	Рассольник ленинградский со сметаной	220	2,33	6	16,52	130,8	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	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед	720	23,09	32	99,64	811,6		
Итого за день	1 280	32,01	40	190,08	1281,4		
Итого за период	12 380	474,56	481	2099,55	13855,7		
Среднее значение за период	1 238	47,5	48,1	210	1385,6		