Согласовано:

Директор МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 20»

_____ А В Щеголькова

Утверждаю директор

ООО «Азбука Питания

_____ Е.А. Широканова

ЩЕГОЛЬКОВА АННА ВЛАДИМИРОВНА

Подписано цифровой подписью: ЩЕГОЛЬКОВА АННА ВЛАДИМИРОВНА
Дата: 2024.11.05 20:00:18 +05'00'

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

ацион: ЕКБ Каменск 1-4 кл комплекс (21.10.2 **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Сыр (порциями)	15	4,04	4		54,5	97	5,99
	Батон	25	1,88	1	12,85	65,5	693	2
	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	220	47,43	42	274,36	394,9	302	12,71
	Какао с молоком	200	7,87	4	20,08	190	919	12,35
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	1,16
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148	1,16
Итого за Завтрак		500	65,06	53	329,69	811,5		35,37
Обед								
	Суп-пюре овощной	210	2,12	4	13,26	123,9	1 016	7,13
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943	0,93
	**Гуляш из мяса свинины	90	10,08	25	3,47	216,1	437,06	20,88
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	7	43,85	240,8	998	5,16
	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3	633,02	3,44
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,16
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	1,16
Итого за Обед		700	24,68	37	117,45	849,3		39,86
Итого за день		1 200	89,74	90	447,14	1660,8		75,23

(лист 2)

Рацион: ЕКБ Каменск 1-4 кл комплекс (21.10.2 **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Котлета из мяса кур Школьная	90	1,13	1	0,76	18,9	1 057	28,65
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	6,64	5	30,02	188,3	822	4,47
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686	2,54
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148	1,16
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	1,16
	Маффин в ассортименте ®	40	4,14	4	29,44	173	450,05	
Итого за Завтрак		520	15,81	12	97,78	546,7		37,98
Обед								
	Салат из свеклы	60	0,89	3	5,19	48	820	5,02
	Суп картофельный с горохом	200	3,86	4	17,15	112,4	139,04	4,78
	**Жаркое по-домашнему из говядины	200	12,15	28	24,8	398,3	1 025,01	65,56
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705	8,09
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,16
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	1,16
Итого за Обед		700	20,9	36	91,03	779,5		85,77
Итого за день		1 220	36,71	48	188,81	1326,2		123,75

(лист 3)

Рацион: ЕКБ Каменск 1-4 кл комплекс (21.10.2 **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693	2
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142	2,2
	Омлет запеченый или паровой с сыром	150	19,48	24	2,63	268,9	958	29,98
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	1,8
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897	1,16
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148	1,16
	Мандарины	100	0,8		7,5	38	975	19,9
Итого за Завтрак		540	26,39	27	67,23	569,4		58,2
Обед								
	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8	817	5,06
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,36	109,7	124	5,19
	**Фиш- филе минтай	90	16,47	24	8,13	314	1 699,06	0,02
	Картофель отварной	150	3,02	5	24,29	165	518	11,06
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928	4,95
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,16
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	1,16
Итого за Обед		740	25,36	41	90,5	881,4		28,6
Итого за день		1 280	51,75	68	157,73	1450,8		86,8

(лист 4)

ацион: ЕКБ Каменск 1-4 кл комплекс **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Биточек мясной рубленый	90	14	12	14,39	219,1	827
	Пюре картофельное	150	3,31	10	37,17	230	995
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	162,8	1 141
Итого за Завтрак		520	24,15	28	106,07	763,2	
Обед							
	Суп "Салонники"	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015,07
	**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	100	0,4		9,8	73,3	976
Итого за Обед		740	32,26	22	103,53	670,9	
Итого за день		1 260	56,41	50	209,6	1434,1	

(лист 5)

Рацион: ЕКБ Каменск 1-4 кл комплекс **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	**Сырники	50	4,17	5	8,29	113	1 066,01
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	190	5,75	8	27,09	209,3	846
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Итого за Завтрак		500	15,4	17	83,82	553	
Обед							
	Суп картофельный с вермишелью	200	1,9	4	16,01	110,3	115,03
	Кнели куриные паровые	90	16,01	16	5,5	193,1	1 087
	Капуста тушеная	150	3,59	7	14,24	128	999
	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
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	162,8	1 141
Итого за Обед		720	27,94	32	92,99	755,5	
Итого за день		1 220	43,34	49	176,81	1308,5	

(лист 6)

Рацион: ЕКБ Каменск 1-4 кл комплекс **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный	110	11,06	14	2,03	176,2	972
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	8,35	7	34,51	233,1	1 003
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Итого за Завтрак		500	23,31	23	74,1	575,8	
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
	Булгур рассыпчатый	150	4,69	5	33,48	199,9	1 000,02
	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	32,5	49	150,69	1209,6	
Итого за день		1 200	55,81	72	224,79	1785,4	

(лист 7)

Рацион: ЕКБ Каменск 1-4 кл комплекс **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлета из свинины Детская	90	4,23	8	11,26	134,3	1 081
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	7	43,85	240,8	998
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Итого за Завтрак		500	15,9	18	93,83	557,4	
Обед							
	Солянка со сметаной	200	4,22	5	7,76	88,5	1 020
	Тефтели из мяса птицы с рисом	90	15,26	13	12,35	229,3	1 085,01
	Пюре картофельное	150	3,31	10	37,17	230	995
	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
	Маффин ванильный®	60	8,22	9	9,54	148,9	806,13
Итого за Обед		740	34,42	38	108,54	876,7	
Итого за день		1 240	50,32	56	202,37	1434,1	

(лист 8)

ацион: ЕКБ Каменск 1-4 кл комплекс **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка творожная (сырники)	140	23,62	15	31,78	369,5	365
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
Итого за Завтрак		500	29,54	19	90,86	673,5	
Обед							
	Кукуруза консервированная	60	1,23	4	7,45	69,5	812
	Суп из разных овощей	200	1,58	5	8,52	96,5	1 181
	Биточек из мяса Акварелька	90	14,98	11	12,43	211,3	5 817
	Капуста тушеная	150	3,59	7	14,24	128	999
	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		740	24,84	28	88,53	706,7	
Итого за день		1 240	54,38	47	179,39	1380,2	

(лист 9)

Рацион: ЕКБ Каменск 1-4 кл комплекс **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Горошек зеленый консервированный	20	0,62		1,3	8	811
	**Фиш- филе минтай	90	16,47	24	8,13	314	1 699,06
	Картофель запеченный	150	3,3	6	26,9	171,6	1 317
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Итого за Завтрак		500	24,29	32	73,89	660,1	
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
	Мандарины	100	0,8		7,5	38	975
Итого за Обед		740	20,59	31	115,37	846,5	
Итого за день		1 240	44,88	63	189,26	1506,6	

(лист 10)

Рацион: ЕКБ Каменск 1-4 кл комплекс **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая 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	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Йогурт порционный	125	2,8	3	19,6	112	935
Итого за Завтрак		565	9,78	9	95,86	485,7	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		6	33	836
	Рассольник ленинградский со сметаной	220	3,33	6	22,2	121,4	1 030
	Запеканка картофельная с мясом.	200	15,89	22	29,11	403,2	1 100
	Морс ягодный	200	2,98		21,29	99,3	1 242
	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		720	26	29	100,06	757,1	
Итого за день		1 285	35,78	38	195,92	1242,8	
Итого за период		12 385	540,99	588	2172,79	14679,6	
Среднее значение за период		1 238,5	54,1	58,8	217,3	1468	