



Согласовано : Директор

МАОУ ГИМНАЗИЯ № 40

Н.А. Дикин



Тверждаю

ООО «Комбинат общественного питания»

О.Ю. Козырева

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2024-2025 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств субсидии бесплатное одноразовое питание (завтрак)
1-4 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ завтрак 1-4кл 40шк		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 (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	7,19	8	42,92	271	848
	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
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		580	17,35	15	98,94	604,5	
Итого за день		580	17,35	15	98,94	604,5	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ завтрак 1-4кл 40шк		Неделя: 1		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Гуляш из мяса говядины	90	13,79	14	3,46	165,2	437,08
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		500	27,2	22	83,38	625,8	
Итого за день		500	27,2	22	83,38	625,8	

(лист 3)

Рацион: ЕКБ завтрак 1-4кл 40шк		Неделя: 1		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Сырники с яблоком	70	7,7	7	13,94	158,2	1 066,02
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Макаронные изделия запеченные с сыром	150	13,28	10	35,7	218,3	334
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		500	28,38	21	103,28	660,5	
Итого за день		500	28,38	21	103,28	660,5	

(лист 4)

Рацион: ЕКБ завтрак 1-4кл 40шк		Неделя: 1		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Рагу с мясом свинины	220	3,37		30,02	361,4	1 071,04
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Слойка с яблоком®	70	76,98	140	770,07	176,1	806,16
Итого за Завтрак		530	88,03	146	832,87	796,1	
Итого за день		530	88,03	146	832,87	796,1	

(лист 5)

Рацион: ЕКБ завтрак 1-4кл 40шк		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	200	20,22	23	5,13	304,8	891
	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
	Йогурт порционный	125	2,8	3	19,6	112	935
Итого за Завтрак		565	26,86	28	58,1	583,3	
Итого за день		565	26,86	28	58,1	583,3	

(лист 6)

Рацион: ЕКБ завтрак 1-4кл 40шк

Неделя: 2

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 овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	220	7,4	10	31,67	243,6	850
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,25	2	10,25	70,2	1 324
	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	19,41	19	73,17	540,4	
Итого за день		500	19,41	19	73,17	540,4	

(лист 7)

Рацион: ЕКБ завтрак 1-4кл 40шк

Неделя: 2

День: вторник

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
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	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	25,73	22	88,46	647	
Итого за день		500	25,73	22	88,46	647	

(лист 8)

Рацион: ЕКБ завтрак 1-4кл 40шк

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченый или паровой с сыром	160	20,78	25	2,8	286,8	958
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	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
	Апельсины	180	1,62		14,58	113,4	980
	Итого за Завтрак		580	26,34	27	48,75	566,7
Итого за день		580	26,34	27	48,75	566,7	

(лист 9)

Рацион: ЕКБ завтрак 1-4кл 40шк

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Фрикадельки по-Шведски	90	12	10		162	1 027,26
	Рис припущенный	160	3,57	5	37,34	235,2	512
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	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		510	20,77	20	82,13	674,7
Итого за день		510	20,77	20	82,13	674,7	

(лист 10)

Рацион: ЕКБ завтрак 1-4кл 40шк

Неделя: 2

День: пятница

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
	Соус ягодный	20	0,01		2,54	10,4	984
	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
	Йогурт порционный	125	2,8	3	19,6	112	935
Итого за Завтрак		535	23,22	17	78,44	562,6	
Итого за день		535	23,22	17	78,44	562,6	
Итого за период		5 300	303,29	337	1547,52	6261,6	
Среднее значение за период		530	30,3	33,7	154,8	626,2	