



Согласовано : Директор
МАОУ ГИМНАЗИЯ № 40
Н.А. Дикин



Утверждаю
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 (обед)
1-4 КЛАСС

Рацион: ЕКБ обед 1-4кл 40шк		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		7,55	33	836
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	3	18,5	119,6	3,05
	Котлета по-Хлыновски	90	14,92	11	9,44	229,7	1 283,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	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	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		760	28,33	22	117,55	836,2	
Итого за день		760	28,33	22	117,55	836,2	

(лист 7)

Рацион: ЕКБ обед 1-4кл 40шк		Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	60	0,75	3	11,02	80,3	992
	Суп из овощей	200	1,53	3	8,94	72,3	1 165
	**Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	26,52	10	29,12	314,2	1 026
	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5	1 318
	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 Обед		700	32,69	18	90,48	665,9	
Итого за день		700	32,69	18	90,48	665,9	

(лист 8)

Рацион: ЕКБ обед 1-4кл 40шк		Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Кукуруза консервированная	60	1,23	4	7,45	69,5	812
	Солянка со сметаной	200	4,22	5	7,76	88,5	1 020
	Чикенбол с молочным соусом	90	19,98	10	9,06	211,5	1 633,99
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,7	516
	Напиток цитрусовый	200	0,23		16,67	67,6	969
	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 Обед		740	35,97	24	98,05	756,4	
Итого за день		740	35,97	24	98,05	756,4	

(лист 9)

Рацион: ЕКБ обед 1-4кл 40шк		Неделя: 2			День: четверг		
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
	**Палочки Рыбные	90	16,47	24	8,13	314	1 699,01
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	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 Обед		710	31,91	35	101,74	860,2	
Итого за день		710	31,91	35	101,74	860,2	

(лист 10)

Рацион: ЕКБ обед 1-4кл 40шк		Неделя: 2			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	2,47	6	3,43	78,5	1 022
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,36	109,7	124
	**Гуляш из курицы	90	16,94	6	5,93	229,8	1 024
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	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 Обед		740	32,48	25	98,35	864,5	
Итого за день		740	32,48	25	98,35	864,5	
Итого за период		7 305	296,57	264	1101,71	7870,7	
Среднее значение за период		730,5	29,7	26,4	110,2	787,1	