



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 двухразовое питание
(завтрак и обед) 1-4 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 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
Обед	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	60	1,02	4	5,64	63,9	1 029
	Борщ с морской капустой и сметаной	200	1,7	5	9,74	87,6	63,01
	Тефтели из мяса птицы с рисом	90	15,26	13	12,35	229,3	1 085,01
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Напиток Золотой шар	200	1,2		125,45	96	706,01
	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 Обед		760	30,71	31	212,43	839,9
Итого за день		1 340	48,06	46	311,37	1444,4	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 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
Обед	Огурцы соленые	60	0,48		1,02	7,8	1 006
	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Шницель из мяса	90	13,3	21	11,72	319,4	1 131
	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	995
	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		755	25,35	33	105,13	882,5
Итого за день		1 255	52,55	55	188,51	1508,3	

(лист 3)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 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
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,12	5	15,02	118,9	1 030
	Кнели куриные паровые	90	16,01	16	5,5	193,1	1 087
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	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	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед		700	29,97	30	110,57	803,4
Итого за день		1 200	58,35	51	213,85	1463,9	

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 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	
Обед	Суп овощной Минестроне	220	1,68	4	9,83	79,6	1 165,04
	Рыба «Лакомка» с горбушей	90	7,95	9	3,56	128,7	375,01
	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		700	17,46	21	79,59	590,5	
Итого за день		1 230	105,49	167	912,46	1386,6	

(лист 5)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 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	
Обед	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8	817
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058
	Птица запеченная	90	20,98	1	1,88	161,8	1 237
	Картофель по - деревенски	150	3,78	11	30,37	238	927,09
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	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	31,7	25	87,82	771,2	
Итого за день		1 305	58,56	53	145,92	1354,5	

(лист 6)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 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 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
Итого за Завтрак		500	21	21	77,3	622,2	
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		1 260	49,33	43	194,85	1458,4	

(лист 7)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 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	
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		1 200	58,42	40	178,94	1312,9	

(лист 8)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 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	
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		1 320	62,31	51	146,8	1323,1	

(лист 9)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 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
Обед	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80	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		720	33,2	35	109,55	900,2	
Итого за день		1 230	53,97	55	191,68	1574,9	

(лист 10)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 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
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		1 275	55,7	42	176,79	1427,1	
Итого за период		12 615	602,74	603	2661,17	14254,1	
Среднее значение за период		1 261,5	60,3	60,3	266,1	1425,4	