



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 (завтрак)
5-11 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ завтрак 5-11кл 40шк

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Плов со свиной	220	14,04	26	51,61	516,6	1 018
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Фрукт (яблоко)	120	0,48		11,76	56,4	976,03
Итого за Завтрак		600	20,28	28	105,94	792,8	
Итого за день		600	20,28	28	105,94	792,8	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ завтрак 5-11кл 40шк

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Гуляш из мяса говядины	100	15,32	16	3,84	183,6	437,08
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	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		540	30,24	25	91,63	692,4	
Итого за день		540	30,24	25	91,63	692,4	

(лист 3)

Рацион: ЕКБ завтрак 5-11кл 40шк

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бедро куриное запеченое	100	23,91	27	0,47	257,8	3,01
	Булгур рассыпчатый	180	5,63	6	40,17	239,9	1 000,02
	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		540	35,36	35	83,4	717,5	
Итого за день		540	35,36	35	83,4	717,5	

(лист 4)

Рацион: ЕКБ завтрак 5-11кл 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	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Слойка с яблоком®	70	76,98	140	770,07	176,1	806,16
Итого за Завтрак		550	89,95	146	842,07	849,4	
Итого за день		550	89,95	146	842,07	849,4	

(лист 5)

Рацион: ЕКБ завтрак 5-11кл 40шк

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная	20	0,41	1	2,48	23,2	812
	**Гуляш из мяса свинины	100	11,21	28	3,86	240,2	437,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,46	255,3	516
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	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		560	25,15	35	95,37	738,5	
Итого за день		560	25,15	35	95,37	738,5	

(лист 6)

Рацион: ЕКБ завтрак 5-11кл 40шк

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Поджарка из мяса	100	29,58	53	5,4	620	599,02
	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186	995
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,25	2	10,25	70,2	1 324
	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		540	41,56	64	69,86	1036,1	
Итого за день		540	41,56	64	69,86	1036,1	

(лист 7)

Рацион: ЕКБ завтрак 5-11кл 40шк

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек мясной рубленый	100	15,55	13	15,99	243,4	827
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	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		560	30,71	24	107,13	772,8	
Итого за день		560	30,71	24	107,13	772,8	

(лист 8)

Рацион: ЕКБ завтрак 5-11кл 40шк

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Рагу с мясом свинины	200	3,06		27,29	328,5	1 071,04
	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
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		560	9,32	2	77,66	595,3	
Итого за день		560	9,32	2	77,66	595,3	

(лист 9)

Рацион: ЕКБ завтрак 5-11кл 40шк

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Фрикадельки по-Шведски	100	13,33	11		180	1 027,26
	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10	40,86	272,7	990
	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
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	162,8	1 141
Итого за Завтрак		580	26,4	27	104,55	835,3	
Итого за день		580	26,4	27	104,55	835,3	

(лист 10)

Рацион: ЕКБ завтрак 5-11кл 40шк

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Повидло	30	0,03		4,92	20,3	1 142
	**Блинчики	50	2,75	3	17,75	107,9	1 330,01
	Омлет запеченный или паровой	200	20,22	23	5,13	304,8	891
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	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		540	28,76	28	70,37	652,8	
Итого за день		540	28,76	28	70,37	652,8	
Итого за период		5 570	337,73	414	1647,98	7682,9	
Среднее значение за период		557	33,8	41,4	164,8	768,3	