



Согласовано: Директор

МАОУ ГИМНАЗИЯ № 40

И.И. 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)  
5-11 КЛАСС

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 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	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Фрукт (яблоко)	120	0,48		11,76	56,4	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>18,36</b>	<b>28</b>	<b>96,74</b>	<b>739,5</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	100	1,69	7	9,41	106,5	1 029
	Борщ с морской капустой и сметаной	250	2,13	7	12,18	109,5	63,01
	Тефтели мясные с луком	120	16,81	17	16,61	286,9	907
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Напиток Золотой шар	200	1,2		125,45	96	706,01
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>36,77</b>	<b>41</b>	<b>239,63</b>	<b>1058,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 510</b>	<b>55,13</b>	<b>69</b>	<b>336,37</b>	<b>1798,4</b>	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 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	190	9,57	8	49,84	305,1	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>30,75</b>	<b>26</b>	<b>94,25</b>	<b>708,5</b>	
Обед	Огурцы соленые	30	0,24		0,51	3,9	1 006
	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Шницель из мяса	100	14,78	24	13,02	354,8	1 131
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186	995
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148	
<b>Итого за Обед</b>		<b>855</b>	<b>30,02</b>	<b>40</b>	<b>124,07</b>	<b>1048,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 405</b>	<b>60,77</b>	<b>66</b>	<b>218,32</b>	<b>1756,9</b>	

(лист 3)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 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	190	5,94	7	42,4	253,2	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>35,67</b>	<b>36</b>	<b>85,63</b>	<b>730,8</b>	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,6	1 030
	Кнели куриные паровые	100	17,79	18	6,11	214,6	1 087
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3	633,02
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>810</b>	<b>35,7</b>	<b>34</b>	<b>132</b>	<b>956,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 360</b>	<b>71,37</b>	<b>70</b>	<b>217,63</b>	<b>1686,9</b>	

(лист 4)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 5-11кл 40шк			Неделя: 1			День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	**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
<b>Итого за Завтрак</b>		550	89,95	146	842,07	849,4	
<b>Обед</b>							
	Суп овощной Минестроне	260	1,99	4	11,62	94	1 165,04
	Рыба «Лакомка» с горбушей	100	8,83	10	3,96	143	375,01
	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		800	21,23	23	95,42	703,5	
<b>Итого за день</b>		1 350	111,18	169	937,49	1552,9	

(лист 5)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 5-11кл 40шк			Неделя: 1			День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		560	25,15	35	95,37	738,5	
<b>Обед</b>							
	Маринад овощной	30	0,29	3	2,48	38,4	817
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	260	3,09	7	17,08	142,5	1 058
	Птица запеченная	100	23,32	2	2,09	179,8	1 237
	Картофель по - деревенски	180	4,53	13	36,44	285,6	927,09
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		830	37,14	27	104,75	884,6	
<b>Итого за день</b>		1 390	62,29	62	200,12	1623,1	

(лист 6)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 5-11кл 40шк			Неделя: 2			День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	**Поджарка из мяса	100	29,58	53	5,4	620	599,02
	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186	995
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		540	43,15	66	73,99	1117,9	
<b>Обед</b>							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		7,55	33	836
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3	23,13	149,5	3,05
	Котлета по-Хлыновски	100	16,57	13	10,49	255,2	1 283,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		870	33,85	24	139,43	989	
<b>Итого за день</b>		1 410	77	90	213,42	2106,9	

(лист 7)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 5-11кл 40шк			Неделя: 2			День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		560	30,71	24	107,13	772,8	

Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	60	0,75	3	11,02	80,3	992
	Суп из овощей	250	1,91	4	11,17	90,4	1 165
	**Жаркое по-домашнему с мясом птицы	250	33,15	13	36,4	392,7	1 026
	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5	1 318
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>41,62</b>	<b>22</b>	<b>109,19</b>	<b>815,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 380</b>	<b>72,33</b>	<b>46</b>	<b>216,32</b>	<b>1588,6</b>	

(лист 8)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 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
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>9,32</b>	<b>2</b>	<b>77,66</b>	<b>595,3</b>
Обед	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	Солянка со сметаной	250	5,28	6	9,7	110,6	1 020
	Чикенбол с молочным соусом	100	22,2	12	10,07	235,1	1 633,99
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,46	255,3	516
	Напиток цитрусовый	200	0,23		16,67	67,6	969
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>41,86</b>	<b>26</b>	<b>114,22</b>	<b>863,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 380</b>	<b>51,18</b>	<b>28</b>	<b>191,88</b>	<b>1458,6</b>	

(лист 9)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 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	
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>26,4</b>	<b>27</b>	<b>104,55</b>	<b>835,3</b>	
Обед	Суп-пюре из гороха	250	7,71	2	22,63	135,4	1 049	
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943	
	**Палочки Рыбные	100	18,3	27	9,04	348,9	1 699,01	
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901	
	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186	995	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705	
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897	
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148	
	<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>37,86</b>	<b>39</b>	<b>120,82</b>	<b>1006,5</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>1 400</b>	<b>64,26</b>	<b>66</b>	<b>225,37</b>	<b>1841,8</b>	

(лист 10)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 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
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>28,76</b>	<b>28</b>	<b>70,37</b>	<b>652,8</b>
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	250	1,91	6	9,2	137,1	124
	**Гуляш из курицы	100	18,82	7	6,59	255,4	1 024
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>38,18</b>	<b>28</b>	<b>117,92</b>	<b>1019</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 390</b>	<b>66,94</b>	<b>56</b>	<b>188,29</b>	<b>1671,8</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>13 975</b>	<b>692,45</b>	<b>722</b>	<b>2945,21</b>	<b>17085,9</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1 397,5</b>	<b>69,2</b>	<b>72,2</b>	<b>294,5</b>	<b>1708,6</b>	