



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 родительской платы 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 свининой	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	



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 родительской платы одноразовое питание (обед)
1-4 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ обед 1-4кл 40шк

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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		760	30,71	31	212,43	839,9	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ обед 1-4кл 40шк

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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		755	25,35	33	105,13	882,5	

(лист 3)

Рацион: ЕКБ обед 1-4кл 40шк

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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		700	29,97	30	110,57	803,4	

(лист 4)

Рацион: ЕКБ обед 1-4кл 40шк

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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		700	17,46	21	79,59	590,5	

(лист 5)

Рацион: ЕКБ обед 1-4кл 40шк

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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		740	31,7	25	87,82	771,2	

(лист 6)

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	