

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 7

Е.М. Константинова



Утверждаю директор

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)  
1-4 КЛАСС

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ завтрак 1-4кл 7шк

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			15,97	63,8	1 188
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>17,35</b>	<b>15</b>	<b>99,94</b>	<b>608,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>580</b>	<b>17,35</b>	<b>15</b>	<b>99,94</b>	<b>608,4</b>	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ завтрак 1-4кл 7шк

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Шницель рубленый мясной	90	13,63	14	2,02	135,7	1 027,03
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	995
	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
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>21,22</b>	<b>24</b>	<b>56,91</b>	<b>477,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>500</b>	<b>21,22</b>	<b>24</b>	<b>56,91</b>	<b>477,8</b>	

(лист 3)

Рацион: ЕКБ завтрак 1-4кл 7шк

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	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	162,8	1 141
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>29,46</b>	<b>25</b>	<b>115,01</b>	<b>770</b>
<b>Итого за день</b>		<b>520</b>	<b>29,46</b>	<b>25</b>	<b>115,01</b>	<b>770</b>	

(лист 4)

Рацион: ЕКБ завтрак 1-4кл 7шк

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Плов с мясом птицы	200	18,61	22	38,69	379,8	1 020
	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
	Слойка с яблоком®	70	76,98	140	770,07	176,1	806,16
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>99,53</b>	<b>164</b>	<b>840,13</b>	<b>722,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>510</b>	<b>99,53</b>	<b>164</b>	<b>840,13</b>	<b>722,4</b>	

(лист 5)

Рацион: ЕКБ завтрак 1-4кл 7шк

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	200	6,05	9	28,52	220,3	846
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01
	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
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>565</b>	<b>12,69</b>	<b>14</b>	<b>77,7</b>	<b>483,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>565</b>	<b>12,69</b>	<b>14</b>	<b>77,7</b>	<b>483,6</b>	

(лист 6)

Рацион: ЕКБ завтрак 1-4кл 7шк

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Сыр (порциями)	15	4,04	4		54,5	97
	Батон	25	1,88	1	12,85	65,5	693
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	220	3,46	5	42,78	228	874
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		500	17,06	16	88,41	606,6	
<b>Итого за день</b>		500	17,06	16	88,41	606,6	

(лист 7)

Рацион: ЕКБ завтрак 1-4кл 7шк

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	**Котлета куриная	90	16,41	21	0,18	182,9	1 308
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		500	28,14	31	74,25	610,8	
<b>Итого за день</b>		500	28,14	31	74,25	610,8	

(лист 8)

Рацион: ЕКБ завтрак 1-4кл 7шк

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Омлет запеченный 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
<b>Итого за Завтрак</b>		580	26,34	27	48,75	566,7	
<b>Итого за день</b>		580	26,34	27	48,75	566,7	

(лист 9)

Рацион: ЕКБ завтрак 1-4кл 7шк

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	**Фрикадельки по-Шведски	110	14,67	12		198	1 027,26
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		500	21,92	19	68,57	585	
<b>Итого за день</b>		500	21,92	19	68,57	585	

(лист 10)

Рацион: ЕКБ завтрак 1-4кл 7шк

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		535	23,22	17	78,44	562,6	
<b>Итого за день</b>		535	23,22	17	78,44	562,6	
<b>Итого за период</b>		5 290	296,93	352	1548,11	5993,9	
<b>Среднее значение за период</b>		529	29,7	35,2	154,8	599,4	