

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 7

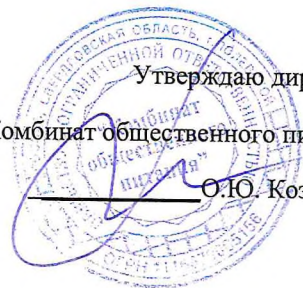
Е.М. Константинова



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)
5-11 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ завтрак 5-11кл 7шк

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Тефтель мясной с рисом	120	14,4	12		194,4	1 027,15
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	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		580	29,34	22	90,95	714,3	
Итого за день		580	29,34	22	90,95	714,3	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ завтрак 5-11кл 7шк

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Шницель рубленый мясной	100	15,14	15	2,25	150,7	1 027,03
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186	995
	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		560	25,31	26	70,78	577,1	
Итого за день		560	25,31	26	70,78	577,1	

(лист 3)

Рацион: ЕКБ завтрак 5-11кл 7шк

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
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	162,8	1 141
	Итого за Завтрак		550	35,81	38	89,78	802,6
Итого за день		550	35,81	38	89,78	802,6	

(лист 4)

Рацион: ЕКБ завтрак 5-11кл 7шк

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Плов с мясом птицы	260	24,19	29	50,29	493,7	1 020
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	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		560	103,82	170	847,88	807,4
Итого за день		560	103,82	170	847,88	807,4	

(лист 5)

Рацион: ЕКБ завтрак 5-11кл 7шк

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Котлета куриная	100	18,23	23	0,2	203,2	1 308
	Макаронные изделия отварные с маслом	190	8,2	4	49,04	269,5	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		550	32,19	29	91,81	692,5
Итого за день		550	32,19	29	91,81	692,5	

(лист 6)

Рацион: ЕКБ завтрак 5-11кл 7шк

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	190	4,2	7	28,09	196,3	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
Итого за Завтрак		550	43,38	66	75,47	1128,2	
Итого за день		550	43,38	66	75,47	1128,2	

(лист 7)

Рацион: ЕКБ завтрак 5-11кл 7шк

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кнели куриные паровые	100	17,79	18	6,11	214,6	1 087
	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	32,95	29	97,25	744	
Итого за день		560	32,95	29	97,25	744	

(лист 8)

Рацион: ЕКБ завтрак 5-11кл 7шк

Неделя: 2

День: среда

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
	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
	Улитка с шоколадом®	70	5,12	5	174,03	306,3	677,23
	Итого за Завтрак		550	14,35	7	244,62	887,5
Итого за день		550	14,35	7	244,62	887,5	

(лист 9)

Рацион: ЕКБ завтрак 5-11кл 7шк

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	190	4,48	11	43,13	287,9	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
	Итого за Завтрак		550	23,63	24	85,89	687,7
Итого за день		550	23,63	24	85,89	687,7	

(лист 10)

Рацион: ЕКБ завтрак 5-11кл 7шк

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Биточек Особый NEW	100	16,41	21		182,9	1 308,08
	Макаронные изделия отварные с маслом	190	8,2	4	49,04	269,5	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		550	30,37	27	91,61	672,2
Итого за день		550	30,37	27	91,61	672,2	
Итого за период		5 560	371,15	438	1786,04	7713,5	
Среднее значение за период		556	37,1	43,8	178,6	771,4	