

/Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 7

Е.М. Константинова



Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»

Е.А. Широконова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2024-2025 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств субсидии бесплатное одноразовое питание (завтрак)
5-11 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 12лет и старше (смест завтрак) Екатеринбург ШУ

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	**Котлета куриная Особая	100	13,33	11		180	1 027,16
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	12	47,82	289	998
	Компот из яблок и изюма	200	0,13		19,74	81,9	933
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
Итого за Обед		560	28,42	26	102,66	726,5	
Итого за день		560	28,42	26	102,66	726,5	

(лист 2)

Рацион: Меню 12лет и старше (смест завтрак) Екатеринбург ШУ

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	**Мясо тушеное в соусе	100	12,07	18	3,8	237,9	205,07
	Рис отварной	180	4,59	7	48,03	273,2	991
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Итого за Обед		540	23,1	27	111,06	791,6
Итого за день		540	23,1	27	111,06	791,6	

(лист 3)

Рацион: Меню 12лет и старше (смест завтрак) Екатеринбург ШУ

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	**Котлета Полтавская	100	16,41	21	0,18	182,9	1 308,04
	Картофель тушеный	180	3,8	11	33,94	256,2	997
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Итого за Обед		540	26,43	34	95,21	714,7
Итого за день		540	26,43	34	95,21	714,7	

(лист 4)

Рацион: Меню 12лет и старше (смест завтрак) Екатеринбург ШУ

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	24,76	8	3,11	177,2	1 168
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	11	40,76	255,3	516
	Напиток Золотой шар	200	1,2		125,45	96	706,01
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Итого за Обед		540	39,49	21	202,92	688,4
Итого за день		540	39,49	21	202,92	688,4	

(лист 5)

Рацион: Меню 12лет и старше (смест завтрак) Екатеринбург ШУ

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Котлета Московская.	100	15,85	17	11,68	267,4	1 161
	Рис отварной	180	4,59	7	48,03	273,2	991
	Компот из ягод	200	0,15		29,06	78,4	917,02
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Итого за Обед		540	26,35	26	122,37	778,9
Итого за день		540	26,35	26	122,37	778,9	

(лист 6)

Рацион: Меню 12лет и старше (смеш завтрак) Екатеринбург ШУ												
№ рецептуры	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Вес блюда	Наименование блюда	Прим пищи	Обед	Итого за Обед			
		Углеводы	Жиры	Белки					Итого за Обед	Итого за день	Среднее значение за период	
Рацион: Меню 12лет и старше (смеш завтрак) Екатеринбург ШУ												
День: понедельник												
Итого за Обед												
Итого за день												
Среднее значение за период												
Рацион: Меню 12лет и старше (смеш завтрак) Екатеринбург ШУ												
День: вторник												
Итого за Обед												
Итого за день												
Среднее значение за период												
Рацион: Меню 12лет и старше (смеш завтрак) Екатеринбург ШУ												
День: среда												
Итого за Обед												
Итого за день												
Среднее значение за период												
Рацион: Меню 12лет и старше (смеш завтрак) Екатеринбург ШУ												
День: четверг												
Итого за Обед												
Итого за день												
Среднее значение за период												
Рацион: Меню 12лет и старше (смеш завтрак) Екатеринбург ШУ												
День: пятница												
Итого за Обед												
Итого за день												
Среднее значение за период												