




Согласовано

Директор МБОУ гимназия №161
А.Р. Белоцерковская

Утверждаю директор

ООО «Комбинат общественного питания»


О.Ю. Козырева



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2024-2025 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств родительской платы одноразовое питание
8-11 КЛАСС выпечка

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 12лет и старше вып Екатеринбург I Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник							
	Булочка с маком ®	70	6,25	2	40,5	208,2	772,01
Итого за Полдник		70	6,25	2	40,5	208,2	
Итого за день		70	6,25	2	40,5	208,2	

(лист 2)

Рацион: Меню 12лет и старше вып Екатеринбург I Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник							
	Ватрушка с повидлом	60	3,77	4	39,96	208,2	938
Итого за Полдник		60	3,77	4	39,96	208,2	
Итого за день		60	3,77	4	39,96	208,2	

(лист 3)

Рацион: Меню 12лет и старше вып Екатеринбург I Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник							
	Слойка с яблоком®	70	76,98	140	770,07	176,1	806,16
Итого за Полдник		70	76,98	140	770,07	176,1	
Итого за день		70	76,98	140	770,07	176,1	

(лист 4)

Рацион: Меню 12лет и старше вып Екатеринбург I Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник							
	Слойка с клубничкой®	70	5,85	5	198,89	135,3	677,08
Итого за Полдник		70	5,85	5	198,89	135,3	
Итого за день		70	5,85	5	198,89	135,3	

(лист 5)

Рацион: Меню 12лет и старше вып Екатеринбург I Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник							
	Манник	60	3,83	5	36,17	203,4	1 182
Итого за Полдник		60	3,83	5	36,17	203,4	
Итого за день		60	3,83	5	36,17	203,4	

(лист 6)

Рацион: Меню 12лет и старше вып Екатеринбург I Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник							
	Булочка дорожная.	60	4,41	11	34,55	188,9	770
Итого за Полдник		60	4,41	11	34,55	188,9	
Итого за день		60	4,41	11	34,55	188,9	

(лист 7)

Рацион: Меню 12лет и старше вып Екатеринбург I Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник							
	Маффин ванильный®	40	5,48	4	6,36	99,3	806,13
Итого за Полдник		40	5,48	4	6,36	99,3	
Итого за день		40	5,48	4	6,36	99,3	

(лист 8)

Рацион: Меню 12лет и старше вып Екатеринбург I Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник							
	Улитка с маком®	70	3,39	7	44,89	155,1	677,21
Итого за Полдник		70	3,39	7	44,89	155,1	
Итого за день		70	3,39	7	44,89	155,1	

(лист 9)

Рацион: Меню 12лет и старше вып Екатеринбург I Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник							
	Слойка с сыром®	70	0,41		13,92	61,7	677,06
Итого за Полдник		70	0,41		13,92	61,7	
Итого за день		70	0,41		13,92	61,7	

(лист 10)

Рацион: Меню 12лет и старше вып Екатеринбург I Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник							
	Слойка с вишней®	70	0,41		13,92	61,7	677,22
Итого за Полдник		70	0,41		13,92	61,7	
Итого за день		70	0,41		13,92	61,7	
Итого за период		640	110,78	178	1199,23	1497,9	
Среднее значение за период		64	11,1	17,8	119,9	149,8	