



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 субсидии бесплатное одноразовое питание (завтрак)
1-4 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 7-11лет Завтрак Екатеринбург ШУ Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	3,14	4	38,89	207,2	874
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Булочка с маком ®	70	6,25	2	40,5	208,2	772,01
Итого за Завтрак		510	13,23	8	116,76	581,9	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11лет Завтрак Екатеринбург ШУ Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Ромштекс	90	14,77	13	13,57	215	1 308,06
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	9	33,96	212,7	516
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Итого за Завтрак		500	25,46	25	87,28	610	

(лист 3)

Рацион: Меню 7-11лет Завтрак Екатеринбург ШУ Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	8	10,41	118,5	808
	Суфле из творога	120	10,72	10	16	208,4	1 478
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	Итого за Завтрак		510	18,18	22	83,32	630,9

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11лет Завтрак Екатеринбург ШУ Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Котлета Домашняя	90	12	10		162	1 027
	Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	210	995
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	162,8	1 141
	Итого за Завтрак		520	22,15	24	81,68	686,1

(лист 5)

Рацион: Меню 7-11лет Завтрак Екатеринбург ШУ Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	6	12,11	116,1	3
	**Плов со свининой	220	14,04	26	51,61	516,6	1 018
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Итого за Завтрак		500	22,56	34	101,09	799,2	

(лист 6)

Рацион: Меню 7-11лет Завтрак Екатеринбург ШУ Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	13,79	14	42,75	359	302
	Чай с фруктами	200	0,09		20,26	79,8	483,03
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	132	935,04
Итого за Завтрак		565	20,23	18	89,81	677,4	

(лист 7)

Рацион: Меню 7-11лет Завтрак Екатеринбург ШУ Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели из мяса птицы с рисом	90	15,26	13	12,35	229,3	1 085,01
	Картофель отварной	150	3,02	5	24,29	165	518
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Маффин ванильный®	40	5,48	4	6,36	99,3	806,13
	Итого за Завтрак		500	25,46	23	69,67	605,3

(лист 8)

Рацион: Меню 7-11лет Завтрак Екатеринбург ШУ Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Омлет запеченный или паровой	160	16,17	18	4,1	243,8	891
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	Итого за Завтрак		530	24,7	23	62,59	572,3

(лист 9)

Рацион: Меню 7-11лет Завтрак Екатеринбург ШУ Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	**Бифстроганов	90	11,29	34	5,38	368,8	1 050,01
	Рис припущенный	150	3,35	3	35,01	180,5	512
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Итого за Завтрак		510	19,47	39	79,9	727,8

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11лет Завтрак Екатеринбург ШУ Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Котлета куриная	90	16,41	21	0,18	182,9	1 308
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	10	39,85	240,8	998
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Маффин шоколадный ©	40	1,56	12	25	40	450,02
	Итого за Завтрак		540	29,5	46	103,9	645,9
Итого за период		5185	220,94	262	876	6536,8	
Среднее значение за период		518,5	22,094	26,2	87,6	653,68	0