

Согласовано

Директор МБОУ-СОШ № 55



П.В. Шаерман

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 одnorазовое питание (завтрак)

1-4 КЛАСС

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ Завтрак 1-4кл 55шк

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	7,19	8	42,92	271	848
	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
	Бананы	180	2,7	1	37,8	172,8	974
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>13,73</b>	<b>11</b>	<b>114,09</b>	<b>610,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>620</b>	<b>13,73</b>	<b>11</b>	<b>114,09</b>	<b>610,3</b>	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ Завтрак 1-4кл 55шк

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Шницель из птицы	90	14,33	7	13,82	228,1	1 060
	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>21,92</b>	<b>17</b>	<b>68,71</b>	<b>570,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>500</b>	<b>21,92</b>	<b>17</b>	<b>68,71</b>	<b>570,2</b>	

(лист 3)

Рацион: ЕКБ Завтрак 1-4кл 55шк

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	180	15,94	12	42,84	261,9	334
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	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>530</b>	<b>29,98</b>	<b>26</b>	<b>113,45</b>	<b>758,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>530</b>	<b>29,98</b>	<b>26</b>	<b>113,45</b>	<b>758,8</b>	

(лист 4)

Рацион: ЕКБ Завтрак 1-4кл 55шк

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Гуляш из курицы	90	16,94	6	5,93	229,8	1 024
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Маффин ванильный®	40	5,48	6	6,36	99,3	806,13
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>28,98</b>	<b>18</b>	<b>71,53</b>	<b>676,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>510</b>	<b>28,98</b>	<b>18</b>	<b>71,53</b>	<b>676,5</b>	

(лист 5)

Рацион: ЕКБ Завтрак 1-4кл 55шк

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Блинчики	50	2,75	3	17,75	107,9	1 330,01
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Омлет запеченный или паровой	190	19,21	21	4,87	289,6	891
	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>		<b>500</b>	<b>25,82</b>	<b>26</b>	<b>59,27</b>	<b>577,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>500</b>	<b>25,82</b>	<b>26</b>	<b>59,27</b>	<b>577,5</b>	

(лист 6)

Рацион: ЕКБ Завтрак 1-4кл 55шк

Неделя: 2

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 рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	3,14	4	38,89	207,2	874
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,25	2	10,25	70,2	1 324
	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>		480	15,15	13	80,39	504	
<b>Итого за день</b>		480	15,15	13	80,39	504	

(лист 7)

Рацион: ЕКБ Завтрак 1-4кл 55шк

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек мясной рубленый	90	14	12	14,39	219,1	827
	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
	Маффин в ассортименте ®	40	4,14	4	29,44	173	450,05
<b>Итого за Завтрак</b>		500	27,83	23	106,85	747,6	
<b>Итого за день</b>		500	27,83	23	106,85	747,6	

(лист 8)

Рацион: ЕКБ Завтрак 1-4кл 55шк

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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 55шк

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Фрикадельки по-Шведски	110	14,67	12		198	1 027,26
	Картофель запеченный	150	3,03	4	29,6	168,6	1 317
	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	21,6	18	63,16	533,1	
<b>Итого за день</b>		500	21,6	18	63,16	533,1	

(лист 10)

Рацион: ЕКБ Завтрак 1-4кл 55шк

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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
	Йогурт порционный	125	2,8	3	19,6	112	935
<b>Итого за Завтрак</b>		515	21,52	16	68,74	510,8	
<b>Итого за день</b>		515	21,52	16	68,74	510,8	
<b>Итого за период</b>		5 235	232,87	195	794,94	6055,5	
<b>Среднее значение за период</b>		523,5	23,3	19,5	79,5	605,6	