



ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2024-2025 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств родительской платы одноразовое питание
(Завтрак) 5-11 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ совмещ завтрак 5-11кл ЛЕН 55шк

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	**Поджарка из	100	29,58	53	5,4	620	599,02
	Рис	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Напиток	200	1,2		125,45	96	706,01
	Хлеб	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за		540	40,55	60	200,46	1140,5	
Итого за		540	40,55	60	200,46	1140,5	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ совмещ завтрак 5-11кл ЛЕН 55шк

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	**Фрикадельк	100	13,33	11		180	1 027,26
	Макаронные изделия	180	7,77	4	46,46	255,3	516
	Компот из	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за		540	27,32	17	101,55	710,9	
Итого за		540	27,32	17	101,55	710,9	

(лист 3)

Рацион: ЕКБ совмещ завтрак 5-11кл ЛЕН 55шк

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	**Азу из	100	0,91	10	7,2	122,2	1 387,02
	Каша	180	9,06	7	47,22	289	998
	Компот из	200	0,31		30,8	128,3	633,02
	Хлеб	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за		540	16,04	19	112,82	699,4	
Итого за		540	16,04	19	112,82	699,4	

(лист 4)

Рацион: ЕКБ совмещ завтрак 5-11кл ЛЕН 55шк

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Тефтели	100	12,06	23	7,99	291,4	1 062
	Соус красный	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Булгур	180	5,63	6	40,17	239,9	1 000,02
	Напиток	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за		530	20,5	31	79,06	685,8	
Итого за		530	20,5	31	79,06	685,8	

(лист 5)

Рацион: ЕКБ совмещ завтрак 5-11кл ЛЕН 55шк

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Птица	100	23,32	2	2,09	179,8	1 237
	Картофель по-	180	4,47	7	21,62	171,2	
	Компот из	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за		540	33,7	11	70,37	589,3	
Итого за		540	33,7	11	70,37	589,3	

(лист 6)

Рацион: ЕКБ совмещ завтрак 5-11кл ЛЕН 55шк

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Обед	Кнели	100	17,79	18	6,11	214,6	1 087
	Соус	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Рис	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Компот из	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за		560	28,14	26	104,37	765,9	
Итого за		560	28,14	26	104,37	765,9	

(лист 7)

Рацион: ЕКБ совмещ завтрак 5-11кл ЛЕН 55шк

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Запеканка картофельная	220	5,25	13	47,26	330,1	1 099
	Кисель	200	0,05		23	92,5	1 318
	Хлеб	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Итого за		480	11,06	15	97,86	582,5
Итого за		480	11,06	15	97,86	582,5	

(лист 8)

Рацион: ЕКБ совмещ завтрак 5-11кл ЛЕН 55шк

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Чикенбол с	100	22,2	12	10,07	235,1	1 633,99
	Макаронные изделия	180	7,77	4	46,46	255,3	516
	Напиток	200	0,23		16,67	67,6	969
	Хлеб	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Итого за		540	35,96	18	100,8	717,9
Итого за		540	35,96	18	100,8	717,9	

(лист 9)

Рацион: ЕКБ совмещ завтрак 5-11кл ЛЕН 55шк

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	**Палочки	100	18,3	27	9,04	348,9	1 699,01
	Пюре	180	3,97	7	26,61	186	995
	Напиток из	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Итого за		540	28,71	36	88,88	815,4
Итого за		540	28,71	36	88,88	815,4	

(лист 10)

Рацион: ЕКБ совмещ завтрак 5-11кл ЛЕН 55шк

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	**Гуляш из	100	18,82	7	6,59	255,4	1 024
	Каша	180	9,06	7	47,22	289	998
	Компот из	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Итого за		540	33,8	16	105,29	803,4
Итого за		540	33,8	16	105,29	803,4	
Итого за		5 350	275,78	249	1061,46	7511	
Среднее		535	27,6	24,9	106,1	751,1	

Составил _____ Левадная Ольга Васильевна

Утвердил _____