



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 _____

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726890861408610707646499642787991539916156533292

Владелец Шаерман Любовь Валерьевна

Действителен с 16.02.2024 по 15.02.2025