



Согласовано

Директор МАОУ-СОШ № 55

Л.В. Шаерман



Утверждаю директор

ООО «Комбинат общественного питания

О.Ю. Козырева

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2025-2026 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств родительской платы одноразовое питание
(смещенный завтрак) 5-11 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд**Рацион: Меню 12л и старше (смещ завтрак) ЕКБ ШУ****Неделя: 1****День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	236,3	437,06
	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10	40,86	271,1	990
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Завтрак		555	23,25	41	107,71	818,4	
Итого за день		555	23,25	41	107,71	818,4	

(лист 2)

Рацион: Меню 12л и старше (смещ завтрак) ЕКБ ШУ**Неделя: 1****День: вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек куриный с соусом белым	110	18,51	24	1,37	219	1 908
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Завтрак		565	32,2	27	112,76	788	
Итого за день		565	32,2	27	112,76	788	

(лист 3)

Рацион: Меню 12л и старше (смещ завтрак) ЕКБ ШУ**Неделя: 1****День: среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Деревенская с соусом томатным	110	16,44	14	10,6	233,2	1 927,13
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Завтрак		550	31,55	22	121,71	825	
Итого за день		550	31,55	22	121,71	825	

(лист 4)

Рацион: Меню 12л и старше (смещ завтрак) ЕКБ ШУ**Неделя: 1****День: четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Шницель из мяса птицы с соусом красным основным	110	3,44	7	21,5	165,1	1 919,01
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Завтрак		565	14,99	16	110,69	650,5	
Итого за день		565	14,99	16	110,69	650,5	

(лист 5)

Рацион: Меню 12л и старше (смещ завтрак) ЕКБ ШУ**Неделя: 1****День: пятница**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Фрикасе из мяса птицы с соусом	100	17,33	5	3,31	132,2	1 023
	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10	40,86	271,1	990
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Завтрак		555	29,3	18	110,75	726,9	
Итого за день		555	29,3	18	110,75	726,9	

(лист 6)

Рацион: Меню 12л и старше (смещ завтрак) ЕКБ ШУ Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Московская с соусом томатным	110	12,12	11	1,16	173,1	1 927,6
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Завтрак		565	27,56	19	120,19	746,2	
Итого за день		565	27,56	19	120,19	746,2	

(лист 7)

Рацион: Меню 12л и старше (смещ завтрак) ЕКБ ШУ Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов с мясом птицы	250	15,72	14	48,42	386,8	1 020
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	50	4,25	2	24,25	134,5	1 148
Итого за Завтрак		550	25,56	18	127,12	777,6	
Итого за день		550	25,56	18	127,12	777,6	

(лист 8)

Рацион: Меню 12л и старше (смещ завтрак) ЕКБ ШУ Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек куриный с соусом томатный	110	16,53	23	1,34	197	1 908
	Булгур с овощами	180	18,29	4	93,26	27,7	1 000,05
	Компот из кураги	200	0,16		4,52	20,2	932
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
Итого за Завтрак		550	41,07	25	129,54	416,6	
Итого за день		550	41,07	25	129,54	416,6	

(лист 9)

Рацион: Меню 12л и старше (смещ завтрак) ЕКБ ШУ Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба тушеная с овощами	100	13,93	6	5,7	139,3	1 070,01
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Завтрак		555	26	15	98,64	653,5	
Итого за день		555	26	15	98,64	653,5	

(лист 10)

Рацион: Меню 12л и старше (смещ завтрак) ЕКБ ШУ Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Гуляш из курицы	100	18,14	6	3,6	255,3	1 024
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Завтрак		555	37,05	16	128,53	920,4	
Итого за день		555	37,05	16	128,53	920,4	
Итого за период		5 565	288,53	217	1167,64	7323,1	
Среднее значение за период		556,5	28,9	21,7	116,8	732,3	

Составил _____

Утвердил _____