

Согласовано  
Директор МБОУ Гимназия №5  
А.Ф. Сорокина



Утверждаю директор  
ООО «Комплект Абсолютного питания»  
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 Ф	70	8,25	2	40,6	208,2	772,01
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>13,23</b>	<b>8</b>	<b>116,78</b>	<b>581,9</b>	

(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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>25,46</b>	<b>25</b>	<b>87,28</b>	<b>610</b>	

(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		9,6	73,3	978
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>18,18</b>	<b>22</b>	<b>83,32</b>	<b>630,9</b>	

(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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>22,15</b>	<b>24</b>	<b>81,68</b>	<b>686,1</b>	

(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
	**Гуляш из мяса говядины	90	13,79	14	3,46	165,2	437,08
	Рис припущенный	150	3,35	3	35,01	180,5	512
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>22,56</b>	<b>34</b>	<b>101,09</b>	<b>799,2</b>	

(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						
	Хлеб пшеничный	200	0,09				
	Хлеб ржаной	20	2,14	1	20,26	79,8	483,03
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	1,7	1	10,7	54,8	897
Итого за Завтрак		565	20,23	18	89,81	132	935,04

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

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					
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	14,97	59,9	828
	Маффин ванильный®	40	5,48	4	6,36	99,3	1 148
Итого за Завтрак		500	25,46	23	69,67	605,3	806,13

Рацион: Меню 7-11лет Завтрак Екатеринбург ШУ Неделя: 2 День: среда (лист 8)

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					
	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	

Рацион: Меню 7-11лет Завтрак Екатеринбург ШУ Неделя: 2 День: четверг (лист 9)

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
	**Бефстроганов	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					
	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	

Рацион: Меню 7-11лет Завтрак Екатеринбург ШУ Неделя: 2 День: пятница (лист 10)

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					
	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		5245	220,94	262	876	6536,8	
Среднее значение за период		524,5	22,094	26,2	87,6	653,68	