

Согласовано  
Директор МБОУ Гимназия №5  
А.Ф. Сорокина

Утверждаю директор  
ООО «Комбинат общественного питания»  
О.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)

5-11 КЛАСС

**меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Меню 12лет и старше (смест завтрак) Ека

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Котлета куриная Особая	100	13,33	11	8	180	1 027,16
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	12	47,82	289	998
	Компот из яблок и изюма	200	0,13		19,74	81,9	933
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>560</b>	<b>28,42</b>	<b>26</b>	<b>107,66</b>	<b>732,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>560</b>	<b>28,42</b>	<b>26</b>	<b>107,66</b>	<b>732,5</b>	

(лист 2)

Рацион: Меню 12лет и старше (смест завтрак) Ека

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Мясо тушеное в соусе	100	12,07	18	3,8	237,9	205,07
	Рис отварной	180	4,59	7	48,03	273,2	991
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>540</b>	<b>23,1</b>	<b>27</b>	<b>108,06</b>	<b>797,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>540</b>	<b>23,1</b>	<b>27</b>	<b>108,06</b>	<b>797,6</b>	

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Котлета Полтавская	100	16,41	21	0,18	182,9	1 308,04
	Картофель тушеный	180	3,8	11	33,94	256,2	997
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>540</b>	<b>26,32</b>	<b>34</b>	<b>89,08</b>	<b>706,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>540</b>	<b>26,32</b>	<b>34</b>	<b>89,08</b>	<b>706,7</b>	

(лист 4)

Рацион: Меню 12лет и старше (смещ завтрак) Ека      Неделя: 1      День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	24,76	8	3,11	177,2	1 168
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,45	255,3	516
	Напиток Золотой шар	200	1,2		125,45	96	706,01
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
<b>Итого за Обед</b>		<b>540</b>	<b>39,49</b>	<b>14</b>	<b>205,61</b>	<b>694,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>540</b>	<b>39,49</b>	<b>14</b>	<b>205,61</b>	<b>694,4</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Котлета Московская.	100	15,85	17	11,68	267,4	1 161
	Рис отварной	180	4,59	7	48,03	273,2	991
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
<b>Итого за Обед</b>		<b>540</b>	<b>26,35</b>	<b>26</b>	<b>109,37</b>	<b>784,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>540</b>	<b>26,35</b>	<b>26</b>	<b>109,37</b>	<b>784,9</b>	

(лист 6)

Рацион: Меню 12лет и старше (смещ завтрак) Ека      Неделя: 2      День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Колобки мясные	100	13,99	12	2,33	126,4	1 436,04
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,45	255,3	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>560</b>	<b>27,99</b>	<b>19</b>	<b>104,9</b>	<b>660,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>560</b>	<b>27,99</b>	<b>19</b>	<b>104,9</b>	<b>660,4</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Азу из говядины	100	0,91	10	7,2	122,2	1 387,02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	12	47,82	289	998
	Компот из яблок и апельсин	200			0,24	1	1 473
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>540</b>	<b>15,73</b>	<b>24</b>	<b>85,86</b>	<b>578,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>540</b>	<b>15,73</b>	<b>24</b>	<b>85,86</b>	<b>578,1</b>	

(лист 8)

Рацион: Меню 12лет и старше (смещ завтрак) Ека      Неделя: 2      День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Биточек куриный	100	16,41	21		182,9	1 308,02
	Пюре картофельное	180	3,97	10	32,61	252	995
	Морс ягодный	200	0,6		4,26	19,9	1 242
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>540</b>	<b>26,74</b>	<b>33</b>	<b>67,47</b>	<b>620,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>540</b>	<b>26,74</b>	<b>33</b>	<b>67,47</b>	<b>620,7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Котлета рыбная	100	18,3	27	9,04	348,9	1 699,07
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,45	255,3	516
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>540</b>	<b>32,51</b>	<b>33</b>	<b>111,72</b>	<b>890,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>540</b>	<b>32,51</b>	<b>33</b>	<b>111,72</b>	<b>890,7</b>	

(лист 10)

Рацион: Меню 12лет и старше (смещ завтрак) Ека Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Гуляш из курицы	100	18,82	7	6,59	255,4	1 024
	Булгур рассыпчатый	180	5,63	6	40,17	239,9	1 000,02
	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3	633,02
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>540</b>	<b>30,52</b>	<b>15</b>	<b>108,16</b>	<b>789,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>540</b>	<b>30,52</b>	<b>15</b>	<b>108,16</b>	<b>789,5</b>	

