Утверждаю директор J ООО «Азбука питания» ч ^'Ё.А.Широканова

/ ' ; j’

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУЕОДИЕ 2024-2025 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств родительской платы одноразовое питание (завтрак)

5-11 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рацион: ЕКБ завтрак 300 шк 5-11кп | Неделя: 1 |  | День: | понедельник |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энерге- | № |
| Белки | Жиры | Углеводы | тическаяценность | рецептуры |
| Завтрак |  |
|  | Кукуруза отварная | 20 | 2,27 | 2 | 13,2 | 27 | 604 |
|  | Котлета из мяса кур Школьная | 100 | 1,25 | 1 | 0,84 | 21 | 1 057 |
|  | Макаронные изделия запеченные с сыром | 180 | 15,94 | 18 | 42,84 | 261,9 | 334 |
|  | Чай с сахаром\* | 200 |  |  | 14,97 | 59,9 | 828 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 13,05 | 82,2 | 897 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 14,55 | 77,7 | 1 148 |
| Итого за Завтрак | 560 | 25,22 | 23 | 99,45 | 529,7 |  |
| Итого за день | 560 | 25,22 | 23 | 99,45 | 529,7 |  |
| Рацион: ЕКБ завтрак 300 шк 5-11кл | Неделя: | 1 |  | День: вторник | (лист 2) |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энерге- | № |
| Белки | Жиры | Углеводы | тическаяценность | рецептуры |
| Завтрак |  |
|  | “Гуляш из мяса свинины | 100 | 11,21 | 28 | 3,86 | 240,2 | 437,06 |
|  | Пюре картофельное | 180 | 3,97 | 7 | 26,61 | 186 | 995 |
|  | Чай ягодный | 200 | 0,1 |  | 16 | 59,9 | 971 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 13,05 | 82,2 | 897 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 14,55 | 77,7 | 1 148 |
|  | Маффин в ассортименте ® | 40 | 4,14 | 4 | 29,44 | 173 | 450,05 |
| Итого за Завтрак | 580 | 25,18 | 41 | 103,51 | 819 |  |
| Итого за день | 580 | 25,18 | 41 | 103,51 | 819 |  |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**(лист 3)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда |  | Пищевые вещества | Энерге- | № |
| Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | тическаяценность | рецептуры |
| Завтрак |  |
|  | Чикенбол с молочным соусом | 100 | 22,2 | 12 | 10,07 | 235,1 | 1 633,99 |
|  | Булгур рассыпчатый | 180 | 5,63 | 6 | 40,17 | 239,9 | 1 000,02 |
|  | Чай с сахаром | 200 |  |  | 15,97 | 63,8 | 1 188 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 13,05 | 82,2 | 897 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 14,55 | 77,7 | 1 148 |
|  | Мандарины | 100 | 0,8 |  | 7,5 | 38 | 975 |
| Итого за Завтрак | 640 | 34,39 | 20 | 101,31 | 736,7 |  |
| Итого за день | 640 | 34,39 | 20 | 101,31 | 736,7 |  |
| Рацион: ЕКБ завтрак 300 шк 5-11кл | Неделя: | 1 |  | День: четверг | (лист 4) |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энерге­тическаяценность | № |
| Белки | Жиры | Углеводы | рецептуры |
| Завтрак |  |
|  | Биточек мясной рубленый | 100 | 15,55 | 13 | 15,99 | 243,4 | 827 |
|  | Рис припущенный | 180 | 4,01 | 5 | 42,01 | 264,6 | 512 |
|  | Чай с сахаром\* | 200 |  |  | 14,97 | 59,9 | 828 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 13,05 | 82,2 | 897 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 14,55 | 77,7 | 1 148 |
|  | Печенье детское (конд изд) | 40 | 3 | 4 | 20,93 | 162,8 | 1 141 |
| Итого за Зав | грак | 580 | 28,32 | 24 | 121,5 | 890,6 |  |
| Итого за день | 580 | 28,32 | 24 | 121,5 | 890,6 |  |
| Рацион: ЕКБ завтрак 300 шк 5-11кп | Неделя: | 1 |  | День: | пятница | (лист 5) |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энерге- | № |
| Белки | Жиры | Углеводы | ценность | рецептуры |
| Завтрак |  |
| “Плов со свининой | 230 | 14,67 | 27 | 53,95 | 540,1 | 1 018 |
|  | Чай с лимоном\* | 200 | 0,06 |  | 15,16 | 59,9 | 686 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 13,05 | 82,2 | 897 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 14,55 | 77,7 | 1 148 |
| Итого за Зав | трак | 490 | 20,49 | 29 | 96,71 | 759,9 |  |
| Итого за день | 490 | 20,49 | 29 | 96,71 | 759,9 | . |

**Рацион: ЕКБ завтрак 300 шк 5-11кп Неделя: 1 День:** среда

**(лист 6)**

**Рацион: ЕКБ завтрак 300 шк 5-11кл** **Неделя:** 2 **День:** понедельник

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энерге-тическаяценность | №рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак |  |
|  | Котлета Домашняя | 100 | 15,55 | 13 | 15,99 | 310 | 661 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 7,77 | 4 | 46,46 | 255,3 | 516 |
| Чай с лимоном\* | 200 | 0,06 |  | 15,16 | 59,9 | 686 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 13,05 | 82,2 | 897 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 14,55 | 77,7 | 1 148 |
| Итого за Завтрак | 540 | 29,14 | 19 | 105,21 | 785,1 |  |
| Итого за день | 540 | 29,14 | 19 | 105,21 | 785,1 |  |

(лист 7)

**Рацион:** ЕКБ **завтрак** 300 **шк** 5-1**1кл** **Неделя:** 2 **День:** вторник

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энерге- | № |
| Белки | Жиры | Углеводы | тическаяценность | рецептуры |
| Завтрак |  |
|  | Птица запеченная | 100 | 23,32 | 2 | 2,09 | 179,8 | 1 237 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,06 | 7 | 47,22 | 289 | 998 |
|  | Соус сметанный с томатом | 20 | 0,28 | 1 | 1,35 | 15,8 | 600,01 |
|  | Чай с сахаром\* | 200 |  |  | 14,97 | 59,9 | 828 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 13,05 | 82,2 | 897 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 14,55 | 77,7 | 1 148 |
| Итого за Завтрак | 560 | 38,42 | 12 | 93,23 | 704,4 |  |
| Итого за день | 560 | 38,42 | 12 | 93,23 | 704,4 |  |

(лист 8)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энерге- | № |
| Белки | Жиры | Углеводы | тическаяценность | рецептуры |
| Завтрак |  |
|  | \*\*Вок свинина с овощами | 230 | 30,5 | 12 | 33,48 | 458 | 1 026,02 |
|  | Чай ягодный | 200 | 0,1 |  | 16 | 59,9 | 971 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 13,05 | 82,2 | 897 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 14,55 | 77,7 | 1 148 |
|  | Яблоки свежие | 100 | 0,4 |  | 9,8 | 73,3 | 976 |
| Итого за Завтрак | 590 | 36,76 | 14 | 86,88 | 751,1 |  |
| Итого за день | 590 | 36,76 | 14 | 86,88 | 751,1 |  |
| Рацион: ЕКБ завтрак 300 шк 5-11кл | Неделя: | 2 |  | День: | четверг | (лист 9) |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энерге-тическаяценность | № |
| Белки | Жиры | Углеводы | рецептуры |
| Завтрак |  |
|  | Тефтели рыбные с соусом томатным | 100 | 2,07 | 6 | 10,79 | 184 | 1 124 |
|  | Пюре картофельное | 180 | 3,97 | 7 | 26,61 | 186 | 995 |
|  | Чай о лимоном\* | 200 | 0,06 |  | 15,16 | 59,9 | 686 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 13,05 | 82,2 | 897 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 14,55 | 77,7 | 1 148 |
|  | Маффин шоколадный ® | 40 | 1,56 | 12 | 25 | 40 | 450,02 |
| Итого за Завтрак | 580 | 13,42 | 27 | 105,16 | 629,8 |  |
| Итого за день | 580 | 13,42 | 27 | 105,16 | 629,8 |  |
| Рацион: ЕКБ завтрак 300 шк 5-11кп | Неделя: | 2 |  | День: | пятница | (лист 10) |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энерге- | № |
| Белки | Жиры | Углеводы | ценность | рецептуры |

**Рацион: ЕКБ завтрак 300 шк 5-11кп**

Неделя: 2

**День:** среда

Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Помидоры порционно | 20 | 0,22 |  | 2,75 | 24,8 | 835 |
|  | Поджарка из мяса | 100 | 29,58 | 53 | 5,4 | 620 | 599,01 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,06 | 7 | 47,22 | 289 | 998 |
|  | Чай с сахаром\* | 200 |  |  | 14,97 | 59,9 | 828 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 13,05 | 82,2 | 897 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 14,55 | 77,7 | 1 148 |
|  | Йогурт порционный | 125 | 2,8 | 3 | 19,6 | 112 | 935 |
| Итого за Завп | гоак | 685 | 47,42 | 65 | 117,54 | 1265,6 |  |
| Итого за день | 685 | 47,42 | 65 | 117,54 | 1265,6 |  |
| Итого за период | 5 805 | 298,76 | 274 | 1030,5 | 7871,9 |  |
| Среднее значение за период | 580,5 | 29,9 | 27,4 | 103,1 | 787,2 |  |