

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №129

Г.И. Демина



Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»

А.С.Гергало



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ 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 завтрак 5-11кл ЖД 129шк

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Фрикадельки Домашние	100	13,33	11		180	1 027,1
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	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
Итого за Завтрак		560	28,27	21	90,95	699,9	
Итого за день		560	28,27	21	90,95	699,9	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ завтрак 5-11кл ЖД 129шк

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Шницель из мяса птицы	100	3,67	7	22,21	166,8	1 319,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186	995
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	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
	Итого за Завтрак		560	13,62	17	90,55	583,7
Итого за день		560	13,62	17	90,55	583,7	

(лист 3)

Рацион: ЕКБ завтрак 5-11кл ЖД 129шк

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бедро куриное запеченое	100	23,91	27	0,47	257,8	3,01
	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
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	162,8	1 141
	Итого за Завтрак		580	40,5	37	110,62	895,7
Итого за день		580	40,5	37	110,62	895,7	

(лист 4)

Рацион: ЕКБ завтрак 5-11кл ЖД 129шк

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Плов с мясом птицы	250	23,26	28	48,36	474,7	1 020
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	Улитка с шоколадом®	70	5,12	5	174,03	306,3	677,23
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Итого за Завтрак		580	37,98	39	264,37	1092,9
Итого за день		580	37,98	39	264,37	1092,9	

(лист 5)

Рацион: ЕКБ завтрак 5-11кл ЖД 129шк

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная	20	0,41	1	2,48	23,2	812
	Фрикаделька из мяса птицы	100	12,83	9	8,54	220,8	1 061
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	7,97	6	36,02	225,9	822
	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	26,97	18	89,61	689,7	
Итого за день		560	26,97	18	89,61	689,7	

(лист 6)

Рацион: ЕКБ завтрак 5-11кл ЖД 129шк

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Курица по Сицилийски	100	18,82	7	6,59	255,4	1 024,03
	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186	995
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,25	2	10,25	70,2	1 324
	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	30,8	18	71,05	671,5	
Итого за день		540	30,8	18	71,05	671,5	

(лист 7)

Рацион: ЕКБ завтрак 5-11кл ЖД 129шк

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная	20	0,41	1	2,48	23,2	812
	**Биточки с адыгейским сыром	100	12,01	10	9,87	161,9	1 027,12
	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
Итого за Завтрак		560	27,24	20	102,14	693,9	
Итого за день		560	27,24	20	102,14	693,9	

(лист 8)

Рацион: ЕКБ завтрак 5-11кл ЖД 129шк

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Чикенбол с молочным соусом	100	22,2	12	10,07	235,1	1 633,99
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,46	255,3	516
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	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
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Завтрак		640	36,23	18	106,9	757,2
Итого за день		640	36,23	18	106,9	757,2	

(лист 9)

Рацион: ЕКБ завтрак 5-11кл ЖД 129шк

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	20	0,16		2,52	11	836
	**Гуляш из мяса говядины	100	15,32	16	3,84	183,6	437,08
	Рис отварной *	180	4,59	7	48,03	273,2	991
	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		560	25,89	25	97,15	687,6	
Итого за день		560	25,89	25	97,15	687,6	

(лист 10)

Рацион: ЕКБ завтрак 5-11кл ЖД 129шк

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	**Блинчики	50	2,75	3	17,75	107,9	1 330,01
	Омлет запеченный или паровой	200	20,22	23	5,13	304,8	891
	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
	Итого за Завтрак		530	28,75	28	69,73	649,9
Итого за день		530	28,75	28	69,73	649,9	
Итого за период		5 670	296,25	241	1093,07	7422	
Среднее значение за период		567	29,6	24,1	109,3	742,2	

Составил _____ Кулакова Натали

Утвердил _____