

Согласовано

Директор МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 21


О.В. Иванова



Утверждаю директор

ООО «Индустрия питания

ОИ Буйских



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Г. КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ

НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2024-2025 УЧЕБНОГО ГОДА

за счет средств родительской платы одноразовое питание (завтрак)

5-11 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ завтрак Каменск 5-11кл

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	4,04	4		54,5	97
	Батон	25	1,88	1	12,85	65,5	693
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	220	47,43	42	274,36	394,9	302
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	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		520	62,98	53	334,89	864,8	
Итого за день		520	62,98	53	334,89	864,8	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ завтрак Каменск 5-11кл

Неделя: 1

День: вторник

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
	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
	Маффин в ассортименте ®	40	4,14	4	29,44	173	450,05
	Итого за Завтрак		550	33,62	24	95,17	736,2
Итого за день		550	33,62	24	95,17	736,2	

(лист 3)

Рацион: ЕКБ завтрак Каменск 5-11кл

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Янтарная из пшена с яблоками *	200	3,14	4	38,89	207,2	874,01
	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	90	0,72		6,75	34,2	975
	Итого за Завтрак		550	9,62	6	89,21	465,1
Итого за день		550	9,62	6	89,21	465,1	

(лист 4)

Рацион: ЕКБ завтрак Каменск 5-11кл

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 без сахара	200					10,18
	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	28,32	24	106,53	830,7
Итого за день		580	28,32	24	106,53	830,7	

(лист 5)

Рацион: ЕКБ завтрак Каменск 5-11кл

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Сырники	50	4,17	5	8,29	113	1 066,01
	Соус ягодный	20	0,01		2,54	10,4	984
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	220	6,66	10	31,37	242,3	846
	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		550	16,66	17	84,96	585,5
Итого за день		550	16,66	17	84,96	585,5	

(лист 6)

Рацион: ЕКБ завтрак Каменск 5-11кл

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Фритата с брокколи	110	7,57	1	0,65	165,7	14 562
	Макаронные изделия запеченные с сыром	180	15,94	18	42,84	261,9	334
	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		550	29,33	21	86,25	647,4	
Итого за день		550	29,33	21	86,25	647,4	

(лист 7)

Рацион: ЕКБ завтрак Каменск 5-11кл

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета из свинины Детская	100	4,7	9	12,51	149,2	1 081
	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	19,8	19	103,65	673,8	
Итого за день		560	19,8	19	103,65	673,8	

(лист 8)

Рацион: ЕКБ завтрак Каменск 5-11кл

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Блинчики	50	2,75	3	17,75	107,9	1 330,01
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Омлет запеченный или паровой	220	22,24	25	5,64	335,3	891
	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
Итого за Завтрак		550	30,87	30	70,27	676,5	
Итого за день		550	30,87	30	70,27	676,5	

(лист 9)

Рацион: ЕКБ завтрак Каменск 5-11кл

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Маффин шоколадный ®	40	1,56	12	25	40	450,02
Итого за Завтрак		550	10,87	26	90,61	552,1	
Итого за день		550	10,87	26	90,61	552,1	

(лист 10)

Рацион: ЕКБ завтрак Каменск 5-11кл

Неделя: 2

День: пятница

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	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Йогурт порционный	125	2,8	3	19,6	112	935
	Итого за Завтрак		555	9,15	8	86,51	461,3
Итого за день		555	9,15	8	86,51	461,3	
Итого за период		5 515	251,22	228	з	6493,4	
Среднее значение за период		551,5	25,1	22,8	114,8	649,3	