



Согласовано

Директор МБОУ СОШ № 154

О.В. Валамина



Утверждаю директор

ООО «Комбинат общественного питания»

О.Ю. Козырева

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ  
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2024-2025 УЧЕБНОГО ГОДА  
за счет средств родительской платы одноразовое питание  
(полдник)  
1-4 КЛАСС

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Меню 7-11лет Полдник Екатеринбург ШУ Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Булочка с маком ®	70	6,25	2	40,5	208,2	772,01
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
<b>Итого за Полдник</b>		270	6,25	2	62,9	303,2	
<b>Итого за день</b>		270	6,25	2	62,9	303,2	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11лет Полдник Екатеринбург ШУ Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Морс ягодный	200	0,6		4,26	19,9	1 242
	Ватрушка с повидлом	60	3,77	4	39,96	208,2	938
<b>Итого за Полдник</b>		260	4,37	4	44,22	228,1	
<b>Итого за день</b>		260	4,37	4	44,22	228,1	

(лист 3)

Рацион: Меню 7-11лет Полдник Екатеринбург ШУ Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Компот из яблок и изюма	100	0,07		9,87	41	933
	Слойка с яблоком®	70	76,98	140	770,07	176,1	806,16
<b>Итого за Полдник</b>		170	77,05	140	779,94	217,1	
<b>Итого за день</b>		170	77,05	140	779,94	217,1	

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11лет Полдник Екатеринбург ШУ Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Слойка с клубникой ®	70	5,85	5	198,89	135,3	677,08
<b>Итого за Полдник</b>		270	5,85	5	221,29	230,3	
<b>Итого за день</b>		270	5,85	5	221,29	230,3	

(лист 5)

Рацион: Меню 7-11лет Полдник Екатеринбург ШУ Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Чай с лимоном*	125	0,04		9,48	37,4	686
	Манник	60	3,83	5	36,17	203,4	1 182
<b>Итого за Полдник</b>		185	3,87	5	45,65	240,8	
<b>Итого за день</b>		185	3,87	5	45,65	240,8	

(лист 6)

Рацион: Меню 7-11лет Полдник Екатеринбург ШУ Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Булочка дорожная.	60	4,41	11	34,55	188,9	770
<b>Итого за Полдник</b>		160	4,41	11	45,75	236,4	
<b>Итого за день</b>		160	4,41	11	45,75	236,4	



Рацион: Меню 7-11лет Полдник Екатеринбург ШУ Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Чай с фруктами	200	0,09		20,26	79,8	483,03
	Маффин ванильный®	40	5,48	4	6,36	99,3	806,13
<b>Итого за Полдник</b>		240	5,57	4	26,62	179,1	
<b>Итого за день</b>		240	5,57	4	26,62	179,1	

Рацион: Меню 7-11лет Полдник Екатеринбург ШУ Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного возраста и школьного возраста	125			11,88	50	706,03
	Улитка с маком®	70	3,39	7	44,89	155,1	677,21
<b>Итого за Полдник</b>		195	3,39	7	56,77	205,1	
<b>Итого за день</b>		195	3,39	7	56,77	205,1	

Рацион: Меню 7-11лет Полдник Екатеринбург ШУ Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Слойка с сыром®	70	0,41		13,92	61,7	677,06
<b>Итого за Полдник</b>		270	0,53		28,77	122,8	
<b>Итого за день</b>		270	0,53		28,77	122,8	

Рацион: Меню 7-11лет Полдник Екатеринбург ШУ Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Слойка с вишней®	70	0,41		13,92	61,7	677,22
<b>Итого за Полдник</b>		270	1,09		39,55	182,3	
<b>Итого за день</b>		270	1,09		39,55	182,3	
<b>Итого за период</b>		2 290	112,38	178	1351,46	2145,2	
<b>Среднее значение за период</b>		229	11,2	17,8	135,1	214,5	