

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРЕ  
НА ПЕРВОЕ ПОЛУЕОДИЕ 2024-2025 УЧЕБНОЕО ГОДА  
за счет средств субсидии бесплатное одноразовое питание (завтрак)

1-4 КЛАСС

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2,4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

**Рацион: ЕКБ завтрак 300 шк 1-4кл** **Неделя:** 1 **День:** понедельник

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Dqo п l/"\ п о | Пищевые вещества | | | Энерге- | № |
| DcC UJ I ЮДа | Белки | Жиры | Углеводы | тическая  ценность | рецептуры |
| Завтрак |  | | | | | |  |
|  | Сыр (порциями) | 15 | 4,04 | 4 |  | 54,5 | 97 |
|  | Батон | 25 | 1,88 | 1 | 12,85 | 65,5 | 693 |
|  | Каша пшенная 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 | 20 | 2,14 | 1 | 8,7 | 54,8 | 897 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 9,7 | 51,8 | 1 148 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 61,06 | 53 | 325,69 | 811,5 |  |
| Итого за день | | 500 | 61,06 | 53 | 325,69 | 811,5 |  |
| Рацион: ЕКБ завтрак 300 шк 1-4кл | | Неделя: 1 | |  | День: | вторник | (лист 2) |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- | № |
| Белки | Жиры | Углеводы | тическая  ценность | рецептуры |
| Завтрак |  | | | | | | |
|  | “Гуляш из мяса свинины | 90 | 10,08 | 25 | 3,47 | 216,1 | 437,06 |
|  | Пюре картофельное | 150 | 3,31 | 6 | 22,17 | 155 | 995 |
|  | Чай с лимоном\* | 200 | 0,06 |  | 15,16 | 59,9 | 686 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 9,7 | 51,8 | 1 148 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 8,7 | 54,8 | 897 |
|  | Маффин ванильный | 40 | 2,87 | 9 | 23,34 | 189,6 | 1 633,33 |
| Итого за Завтрак | | 520 | 20,16 | 42 | 82,54 | 727,2 |  |
| Итого за день | | 520 | 20,16 | 42 | 82,54 | 727,2 |  |
| Рацион: ЕКБ завтрак 300 шк 1-4кл | | Неделя: | 1 |  | День: | среда | (лист 3) |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- | № |
| Белки | Жиры | Углеводы | ценность | рецептуры |
| 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 | 20 | 2,14 | 1 | 8,7 | 54,8 | 897 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 9,7 | 51,8 | 1 148 |
|  | Мандарины | 90 | 0,72 |  | 6,75 | 34,2 | 975 |
| Итого за Завтрак | | 530 | 7,7 | 6 | 80,01 | 411,8 |  |
| Итого за день | | 530 | 7,7 | 6 | 80,01 | 411,8 |  |
| Рацион: ЕКБ завтрак 300 шк 1-4кл | | Неделя: | 1 |  | День: четверг | | (лист 4) |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге-  тическая  ценность | № |
| Белки | Жиры | Углеводы | рецептуры |
| Завтрак |  | | | | | | |
|  | Биточек мясной рубленый | 90 | 14 | 12 | 14,39 | 219,1 | 827 |
|  | Соус сметанный | 20 | 0,34 | 2 | 1,35 | 20,6 | 600 |
|  | Рис припущенный | 150 | 3,35 | 5 | 35,01 | 220,5 | 512 |
|  | Чай с сахаром\* | 200 |  |  | 14,97 | 59,9 | 828 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 8,7 | 54,8 | 897 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 9,7 | 51,8 | 1 148 |
|  | Печенье детское (конд изд) | 40 | 3 | 4 | 20,93 | 162,8 | 1 141 |
| Итого за Завтрак | | 540 | 24,53 | 25 | 105,05 | 789,5 |  |
| Итого за день | | 540 | 24,53 | 25 | 105,05 | 789,5 |  |
| Рацион: ЕКБ завтрак 300 шк 1-4кл | | Неделя: | 1 |  | День: | пятница | (лист 5) |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- | № |
| Белки | Жиры | Углеводы | ценность | рецептуры |
| 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 | 190 | 5,75 | 8 | 27,09 | 209,3 | 846 |
|  | Чай с шиповником | 200 |  |  | 11,18 | 44,7 | 854,01 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 8,7 | 54,8 | 897 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 9,7 | 51,8 | 1 148 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 13,77 | 15 | 67,5 | 484 |  |
| Итого за день | | 500 | 13,77 | 15 | 67,5 | 484 |  |

(лист 6)

**Рацион:** ЕКБ **завтрак 300 шк 1-4кл** **Неделя: 2** **День:** понедельник

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге­  тическая  ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак |  | | | | | |  |
|  | Фритата с брокколи | 110 | 7,57 | 1 | 0,65 | 165,7 | 14 562 |
| Макаронные изделия запеченные с сыром | 150 | 13,28 | 15 | 35,7 | 218,3 | 334 |
| Чай с лимоном\* | 200 | 0,06 |  | 15,16 | 59,9 | 686 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 8,7 | 54,8 | 897 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 9,7 | 51,8 | 1 148 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 24,75 | 18 | 69,91 | 550,5 |  |
| Итого за день | | 500 | 24,75 | 18 | 69,91 | 550,5 |  |
| Рацион: ЕКБ завтрак 300 шк 1-4кл Неделя: 2 День: вторник | | | | | | | (лист 7) |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге­  тическая  ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак |  | | | | | | |
|  | Птица запеченная | 90 | 20,98 | 1 | 1,88 | 161,8 | 1 237 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,55 | 6 | 39,35 | 240,8 | 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 | 20 | 2,14 | 1 | 8,7 | 54,8 | 897 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 9,7 | 51,8 | 1 148 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 32,65 | 10 | 75,95 | 584,9 |  |
| Итого за день | | 500 | 32,65 | 10 | 75,95 | 584,9 |  |
| (лист 8)  Рацион: ЕКБ завтрак 300 шк 1-4кл Неделя: 2 День: среда | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге­  тическая  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 натуральный | 190 | 19,11 | 24 | 3,51 | 304,4 | 972 |
| Чай ягодный | 200 | 0,1 |  | 16 | 59,9 | 971 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 8,7 | 54,8 | 897 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 9,7 | 51,8 | 1 148 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 25,82 | 29 | 58,94 | 592,3 |  |
| Итого за день | | 500 | 25,82 | 29 | 58,94 | 592,3 |  |
| (лист 9)  Рацион: ЕКБ завтрак 300 шк 1-4кл Неделя: 2 День: четверг | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге-  тическая  ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак |  | | | | | | |
|  | Тефтели рыбные с соусом томатным | 90 | 1,87 | 5 | 9,71 | 165,6 | 1 124 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,31 | 6 | 22,17 | 155 | 995 |
| Чай с лимоном\* | 200 | 0,06 |  | 15,16 | 59,9 | 686 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 8,7 | 54,8 | 897 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 9,7 | 51,8 | 1 148 |
| Маффин шоколадный ® | 40 | 1,56 | 12 | 25 | 40 | 450,02 |
| Итого за Завтрак | | 520 | 10,64 | 25 | 90,44 | 527,1 |  |
| Итого за день | | 520 | 10,64 | 25 | 90,44 | 527,1 |  |
| (лист 10)  Рацион: ЕКБ завтрак 300 шк 1-4кл Неделя: 2 День: пятница | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге-  тическая  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 ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 9,7 | 51,8 | 1 148 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 8,7 | 54,8 | 897 |
| Йогурт порционный | 125 | 2,8 | 3 | 19,6 | 112 | 935 |
| Итого за Завтрак | | 565 | 9,78 | 9 | 91,86 | 485,7 |  |
| Итого за день | | 565 | 9,78 | 9 | 91,86 | 485,7 |  |
| Итого за период | | 5 175 | 230,86 | 232 | 1047,89 | 5964,5 |  |
| Среднее значение за период | | 517,5 | 23,1 | 23,2 | 104,8 | 596,5 |  |