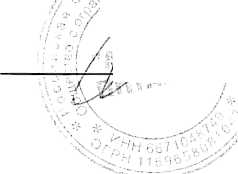
РЖД а ю Д и ре кто р 00,6 «Азбука питания» ч О^Е.А'-Широканова

v \*".^йил2 соеацв- Дч^^,.

:' • ;: СошасовансС.

% СОШ №300

i:^SS^



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Е. ЕКАТЕРИНБУРГ  
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2024-2025 УЧЕБНОГО ГОДА  
за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание  
(завтрак и обед) 1 -4 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда |  | Пищевые вещества | | | Энерге- | № |
|  | 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 I | 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 |  |
| |Обед |  | | | | | | |
|  | Суп-пюре овощной | 210 | 2,12 | 4 | 13,26 | 123,9 | 1 016 |
|  | Гренки из пшеничного хлеба | 10 | 1.3 |  | 7,81 | 40 | 943 |
|  | ‘Фрикасе из мяса птицы с соусом | 90 | 16,89 | 9 | 4,45 | 153,3 | 1 023 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,55 | 6 | 39,35 | 240,8 | 998 |
|  | Компот из яблок и ягод | 200 | 0,31 |  | 30,8 | 128,3 | 633,02 |
|  | Хлеб пшеничный. | 20 | 1,62 |  | 9,76 | 48,4 | 894,01 |
|  | Хлеб ржаной. | 20 | 1.7 | 1 | 8.5 | 51,8 | 1 147 |
| Итого за Обед | | 700 | 31,49 | 20 | 113,93 | 786,5 |  |
| Итого за день | | 1 200 | 92,55 | 73 | 439,62 | 1598 |  |
| Рацион: ЕКБ 300 шк 1-4 кл комплекс | | Неделя: | 1 |  | День: | вторник | (лист 2) |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- | № |
| Белки | Жиры | Углеводы | 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 |  |
| |Обед |  | | | | | | |
|  | Помидоры порционно | 60 | 0,66 |  | 8,26 | 74,3 | 835 |
|  | Суп картофельный с горохом | 200 | 3,86 | 4 | 15,35 | 112,4 | 139,04 |
|  | “Фрикадельки по-Шведски | 90 | 12 | 10 |  | 162 | 1 027,26 |
|  | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 6,47 | 3 | 38,71 | 212,7 | 516 |
|  | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 |  | 25,63 | 120,6 | 705 |
|  | Хлеб пшеничный. | 20 | 1,62 |  | 9,76 | 48,4 | 894,01 |
|  | Хлеб ржаной. | 20 | 1.7 | 1 | 8.5 | 51,8 | 1 147 |
| Итого за Обед | | 740 | 26,99 | 18 | 106,21 | 782,2 |  |
| Итого за день | | 1 260 | 47,15 | 60 | 188,75 | 1509,4 |  |

(лист 3)

Рацион: ЕКБ 300 шк 1-4 кл комплекс Неделя: 1 День: среда

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- | № |
| Белки | Жиры | Углеводы | тическая  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 |
| I Итого за Завтрак | | 530 | 7,7 | 6 | 80,01 | 411,8 |  |
| |Обед |  | | | | | | |
|  | Маринад овощной | 60 | 0,57 | 6 | 4,97 | 76,8 | 817 |
|  | Суп "Салонники" | 200 | 4,44 | 4 | 12,6 | 126,4 | 1 015,07 |
|  | Шницель рыбный 'Жемчужина" | 90 | 11,8 | 4 | 5,46 | 109,7 | 14 502 |
|  | Картофель отварной | 150 | 3,02 | 5 | 24,29 | 165 | 518 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,46 |  | 27,49 | 115,7 | 928 |
|  | Хлеб пшеничный. | 20 | 1,62 |  | 9,76 | 48,4 | 894,01 |
|  | Хлеб ржаной. | 20 | 1.7 | 1 | 8.5 | 51,8 | 1 147 |
| Итого за Обед | | 740 | 23,61 | 20 | 93,07 | 693,8 |  |
| Итого за день | | 1 270 | 31,31 | 26 | 173,08 | 1105,6 |  |
| Рацион: ЕКБ 300 шк 1-4 кл комплекс | | Неделя: | 1 |  | День: четверг | | (лист 4) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге­  тическая  ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| 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 |  |
| |Обед |  | | | | | | |
| Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной | 200 | 1.72 | 5 | 8,45 | 87,5 | 1 048 |
| “Пенне с курицей в соусе | 200 | 23,96 | 17 | 38,44 | 269,8 | 14 560,01 |
| Напиток лимонный | 200 | 0.14 |  | 24,43 | 101,2 | 699 |
| Хлеб пшеничный. | 20 | 1,62 |  | 9,76 | 48,4 | 894,01 |
| Хлеб ржаной. | 20 | 1.7 | 1 | 8,5 | 51,8 | 1 147 |
| Яблоки свежие | 120 | 0,48 |  | 11,76 | 88 | 976 |
| Итого за Обед | | 760 | 29,62 | 23 | 101,34 | 646,7 |  |
| Итого за день | | 1 300 | 54,15 | 48 | 206,39 | 1436,2 |  |

(лист 5)

Рацион: ЕКБ 300 ШК 1-4 КЛ комплекс Неделя:! День: пятница

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда |  | Пищевые вещества | | | Энерге- | № |
| Вес Gj иода | Белки | Жиры | Углеводы | тическая  ценность | рецептуры |
| Завтрак |  | | | | | | |
|  | "’‘Сырники | 50 | 4.17 | 5 | 8,29 | 113 | 1 066,01 |
|  | Соус ягодный | 20 | 0,01 |  | 2,54 | 10,4 | 984 |
|  | <аша 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 |
| 1 Итого за Завтрак | | 500 | 13.77 | 15 | 67,5 | 484 |  |
| |Обед |  | | | | | | |
|  | Салат "Весенний" из капусты белокочанной с огурцом и кукурузой | 60 | 0,89 | 5 | 5,19 | 63,5 | 820,1 |
|  | Суп овощной Минестроне | 200 | 1,53 | 3 | 8.94 | 72,3 | 1 165,04 |
|  | Трубочка мясная Чародейка\* | 90 | 14 | 12 | 14,39 | 219,1 | 1 056 |
|  | Картофель запеченный | 150 | 3.03 | 4 | 29,6 | 168,6 | 1 317 |
|  | Напиток Ягодка | 200 | 0.12 |  | 14,85 | 61.1 | 930 |
|  | Хлеб пшеничный. | 20 | 1,62 |  | 9,76 | 48,4 | 894,01 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 9,7 | 51,8 | 1 148 |
| Итого за Обед | | 740 | 22,89 | 25 | 92,43 | 684,8 |  |
| Итого за день | | 1 240 | 36,66 | 40 | 159,93 | 1168,8 |  |
| Рацион: ЕКБ 300 шк 1-4 кл комплекс | | Неделя: 2 | |  | День: понедельник | | (лист 6) |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- | № |
| Белки | Жиры | Углеводы | тическая  ценность | рецептуры |
| 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 |  |
| |Обед |  | | | | | | |
|  | Суп-крем сырный | 220 | 13.76 | 18 | 67,8 | 514,5 | 169,01 |
|  | \*\*Свинина по-мексикански | 90 | 10.27 | 25 | 3,66 | 279,3 | 437,12 |
|  | Рис припущенный | 150 | 3,35 | 5 | 35,01 | 220,5 | 512 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,46 |  | 27,49 | 115,7 | 928 |
|  | Хлеб пшеничный. | 20 | 1,62 |  | 9,76 | 48,4 | 894,01 |
|  | Хлеб ржаной. | 20 | 1,7 | 1 | 8.5 | 51,8 | 1 147 |
| Итого за Обед | | 700 | 31,16 | 49 | 152,22 | 1230,2 |  |
| Итого за день | | 1 200 | 55.91 | 67 | 222,13 | 1780,7 |  |
| Рацион: ЕКБ 300 шк 1-4 кл комплекс | | Неделя: 2 | |  | День: вторник | | (лист 7) |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- | № |
| Белки | Жиры | Углеводы | тическая  ценность | рецептуры |
| 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 |  |
| |Обед |  | | | | | | |
|  | Солянка со сметаной | 200 | 4,22 | 5 | 7,76 | 88,5 | 1 020 |
|  | Печень по-строгановски | 90 | 12,09 | 9 | 4,69 | 149,4 | 1 076 |
|  | Булгур рассыпчатый | 150 | 4,69 | 5 | 33,48 | 199,9 | 1 000,02 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,09 |  | 20,26 | 79,8 | 483 |
|  | Хлеб пшеничный. | 30 | 2,43 |  | 14,64 | 72,6 | 894,01 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 14,55 | 77.7 | 1 148 |
|  | Слойка с начинкой® | 60 | 0,35 |  | 11,93 | 148,8 | 1 217,01 |
| Итого за Обед | | 760 | 26,42 | 20 | 107,31 | 816,7 |  |
| Итого за день | | 1 260 | 59,07 | 30 | 183,26 | 1401,6 |  |

Рацион: EKE 300 шк 1-4 кл комплекс Неделя: 2 День: среда

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда |  | Пищевые вещества | | | Энерге- | № |
|  | Белки | Жиры | Углеводы | тическая  ценность | рецептуры |
| 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 |
| I Итого за Завтрак | | 500 | 25,82 | 29 | 58,94 | 592,3 |  |
| |Обед |  | | | | | | |
|  | Огурцы свежие порционно | 60 | 0,48 |  | 6 | 33 | 836 |
|  | Суп из разных овощей | 200 | 1,58 | 5 | 8,52 | 94,5 | 1 181 |
|  | Кнели куриные паровые | 90 | 16,01 | 16 | 5.5 | 193,1 | 1 087 |
|  | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 6,47 | 3 | 38,71 | 212,7 | 516 |
|  | Напиток лимонный | 200 | 0,14 |  | 24,43 | 101,2 | 699 |
|  | Хлеб пшеничный. | 20 | 1,62 |  | 9,76 | 48,4 | 894,01 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1.7 | 1 | 9.7 | 51,8 | 1 148 |
| Итого за Обед | | 740 | 28 | 25 | 102,62 | 734,7 |  |
| Итого за день | | 1 240 | 53,82 | 54 | 161,56 | 1327 |  |
| Рацион: ЕКБ 300 шк 1-4 кл комплекс | | Неделя: 2 | |  | День: | четверг | (лист 9) |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- | № |
| Белки | Жиры | Углеводы | ценность | рецептуры |
| 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 |  |
| |Обед |  | | | | | | |
|  | Борщ с капустой картофелем и сметаной | 200 | 3,03 | 6 | 13,87 | 118 | 1 021 |
|  | \*\*Плов с говядиной | 200 | 12,76 | 24 | 46,91 | 469,7 | 438 |
|  | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 |  | 25,63 | 120,6 | 705 |
|  | Хлеб пшеничный. | 20 | 1,62 |  | 9,76 | 48,4 | 894,01 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 9,7 | 51,8 | 1 148 |
|  | Яблоки свежие | 120 | 0,48 |  | 11,76 | 88 | 976 |
| Итого за Обед | | 760 | 20,27 | 31 | 117,63 | 896,5 |  |
| Итого за день | | 1 280 | 30,91 | 56 | 208,07 | 1423,6 |  |
| Рацион: ЕКБ 300 шк 1-4 кл комплекс | | Неделя: 2 | |  | День: пятница | | (лист 10) |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- | № |
| Белки | Жиры | Углеводы | тическая  ценность | рецептуры |
| 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 | 35 | 2,98 | 1 | 16,98 | 90,7 | 1 148 |
|  | Йогурт порционный | 125 | 2,8 | 3 | 19,6 | 112 | 935 |
| I Итого за Завтрак | | 560 | 8,92 | 8 | 90,44 | 469,8 |  |
| |Обед |  | | | | | | |
|  | Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным | 60 | 1,05 | 3 | 5,95 | 56,6 | 818 |
|  | Рассольник ленинградский со сметаной | 220 | 2,33 | 6 | 16,52 | 130,8 | 1 030 |
|  | Запеканка картофельная с мясом. | 200 | 15,89 | 22 | 29.11 | 403,2 | 1 100 |
|  | Морс из ягод | 200 | 0.5 |  | 28,6 | 120,8 | 478 |
|  | Хлеб пшеничный. | 20 | 1,62 |  | 9,76 | 48,4 | 894,01 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 9.7 | 51,8 | 1 148 |
| Итого за Обед | | 720 | 23,09 | 32 | 99,64 | 811,6 |  |
| Итого за день | | 1 280 | 32,01 | 40 | 190,08 | 1281,4 |  |
| Итого за период | | 12 530 | 493,54 | 494 | 2132,87 | 14032,3 |  |
| Среднее значение за период | | 1 253 | 49,4 | 49,4 | 213,3 | 1403,2 |  |