

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

1-4 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рацион: ЕКБ обед 300 шк 1-4кл | | Неделя: | 1 |  | День: | понедельник |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- | № |
| Белки | Жиры | Углеводы | тическая  ценность | рецептуры |
| 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 | | 700 | 31,49 | 20 | 113,93 | 786,5 |  |
| Рацион: ЕКБ обед 300 шк 1-4кл | | Неделя: | 1 |  | День: | вторник | (лист 2) |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- | № |
| Белки | Жиры | Углеводы | ценность | рецептуры |
| 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 | | 740 | 26,99 | 18 | 106,21 | 782,2 |  |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

(лист 3)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда |  | Пищевые вещества | | | Энерге­  тическая  ценность | № |
| But, блюда | Белки | Жиры | Углевсды | рецептуры |
| 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 | | 740 | 23,61 | 20 | 93,07 | 693,8 |  |
| Рацион: ЕКБ обед 300 шк 1-4кл | | Неделя: | 1 |  | День: | четверг | (лист 4) |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- | № |
| Белки | Жиры | Углеводы | ценность | рецептуры |
| 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 ден | э | 760 | 29,62 | 23 | 101,34 | 646,7 |  |
| Рацион: ЕКБ обед 300 шк 1-4кл | | Неделя: | 1 |  | День: | пятница | (лист 5) |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- | № |
| Белки | Жиры | Углеводы | ценность | рецептуры |
| Обед |  | | | | | | |
|  | Салат "Весенний" из капусты белокочанной с оп/рцом 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 Обе | д | 740 | 22,89 | 25 | 92,43 | 684,8 |  |
|  | | 740 | 22,89 | 25 | 92,43 | 684,8 |  |
| —“ ' (лист 6) | | | | | | | |

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- | № |
| Белки | Жиры | Углеводы | тическая  ценность | рецептуры |
| 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 | | 700 | 31,16 | 49 | 152,22 | 1230,2 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рацион: ЕКБ | обед 300 шк 1-4кл | Неделя: | 2 |  |  | День: | вторник | (лист 7) |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | Энерге- | № |
| Белки | | Жиры | Углеводы | тическая  ценность | рецептуры |
| 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. | 20 | 1,62 | |  | 9,76 | 48,4 | 894,01 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | | 1 | 9,7 | 51,8 | 1 148 |
|  | Слойка с начинкой® | 60 | 0,35 | |  | 11,93 | 148,8 | 1 217,01 |
| Итого за Обед | | 740 | 24,76 | | 20 | 97,58 | 766,6 |  |
| Итого за день | | 740 | 24,76 | | 20 | 97,58 | 766,6 |  |
| Рацион: ЕКБ обед 300 шк 1-4кл | | Неделя: | 2 |  |  | День: | среда | (лист 8) |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | Энерге- | № |
| Белки | | Жиры | Углеводы | ценность | рецептуры |
| 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 ден |  | 740 | 28 | | 25 | 102,62 | 734,7 |  |
| Рацион: ЕКБ обед 300 шк 1-4кл | | Неделя: | 2 |  |  | День: | четверг | (лист 9) |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | Энерге- | № |
| Белки | | Жиры | Углеводы | ценность | рецептуры |
| 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 | | 760 | 20,27 | | 31 | 117,63 | 896,5 |  |

(лист 10)

Рацион: ЕКБ обед 300 шк 1-4кл Неделя: 2 День: пятница

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге­  тическая  ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| 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 Обе | д | 720 | 23,09 | 32 | 99,64 | 811,6 |  |
| Итого за день | | 720 | 23,09 | 32 | 99,64 | 811,6 |  |
| Итого за период | | 7 340 | 261,88 | 263 | 1076,67 | 8033,6 |  |
| Среднее значение за период | | 734 | 26,2 | 26,3 | 107,7 | 803,4 |  |