,ОУ СОШ №300

Л

Сомов

V ' У 'г--' -V^

1^ х . Ё.А.Широканова

Утверждаю директор ООО «Азбука питания»

f'jlh. .... ,,

ofil'н б' !' '...,'

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Е. ЕКАТЕРИНБУРЕ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2024-2025 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств родительской платы одноразовое питание (обед )

ГПД 1-4 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энерге­тическаяценность | №рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| 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 |  |

(лист 2)

Рацион: ЕКБ гпд 300 шк 1-4кл Неделя: 1 День: вторник

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энерге-тическаяценность | №рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Обед |  |
|  | 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 | 680 | 26,33 | 18 | 97,95 | 707,9 |  |
| Итого за день | 680 | 26,33 | 18 | 97,95 | 707,9 |  |

(лист 3)

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энерге­тическаяценность | №рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Обед |  |
|  | 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 | 680 | 23,04 | 14 | 88,1 | 617 |  |
| Итого за день | 680 | 23,04 | 14 | 88,1 | 617 |  |

(лист 4)

Рацион: ЕКБ гпд 300 шк 1-4кл Неделя: 1 День: четверг

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда |  | Пищевые вещества | Энерге- | № |
|  | Белки | Жиры | Углеводы | тическаяценность | рецептуры |
| Обед |  |
|  | Щи из свежей и морской капусты с <артофелем 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 |
| Итого за Обед | 640 | 29,14 | 23 | 89,58 | 558,7 |  |
| Итого за день | 640 | 29,14 | 23 | 89,58 | 558,7 |  |
| Рацион: ЕКБ гпд 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 |  |
|  | 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 | 680 | 22 | 20 | 87,24 | 621,3 |  |
| Итого за день | 680 | 22 | 20 | 87,24 | 621,3 |  |
| Рацион: ЕКБ гпд 300 шк 1-4кл | Неделя: | 2 |  | День: | понедельник | (лист 6) |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энерге- | № |
| Белки | Жиры | Углеводы | 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 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда |  | Пищевые вещества | Энерге- | № |
| Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | тическаяценность | 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 |
| Итого за Обед | 680 | 24,41 | 20 | 85,65 | 617,8 |  |
| Итого за день | 680 | 24,41 | 20 | 85,65 | 617,8 |  |
| Рацион: ЕКБ гпд 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 |  |
|  | 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 | 680 | 27.52 | 25 | 96,62 | 701,7 |  |
| Итого за день | 680 | 27,52 | 25 | 96,62 | 701,7 |  |
| Рацион: ЕКБ гпд 300 шк 1-4кл | Неделя: 2 |  | День: четверг | (лист 9) |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энерге- | № |
| Белки | Жиры | Углеводы | тическаяценность | 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 |
| Итого за Обед | 640 | 19,79 | 31 | 105,87 | 808,5 |  |
| Итого за день | 640 | 19,79 | 31 | 105,87 | 808,5 |  |
| Рацион: ЕКБ гпд 300 шк 1-4кл | Неделя: 2 |  | День: | пятница | (лист 10) |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энерге- | № |
| Белки | Жиры | Углеводы | ценность | рецептуры |
| Обед |  |
|  | 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 | 660 | 22,04 | 29 | 93,69 | 755 |  |
| Итого за ден | ь | 660 | 22,04 | 29 | 93,69 | 755 |  |
| Итого за период | 6 740 | 255,92 | 249 | 1010,85 | 7404,6 |  |
| Среднее значение за период | 674 | 25,7 | 24,9 | 101,1 | 740,5 |  |

Рацион: ЕКБ гпд 300 шк 1-4кл

Неделя: 2

День: вторник