ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Е. ЕКАТЕРИНБУРЕ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУЕОДИЕ 2024-2025 УЧЕБНОЕО ЕОДА
за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание
(завтрак и обед) 5-11 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: ЕКБ 300 шк 5-11 кл комплекс Неделя: 1 День: понедельник

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда |  | Пищевые вещества | Энерге- | № |
|  | Белки | Жиры | Углеводы | тическаяценность | рецептуры |
| Завтрак |  |
|  | Кукуруза отварная | 20 | 2,27 | 2 | 13,2 | 27 | 604 |
|  | <отлета из мяса кур Школьная | 100 | 1.25 | 1 | 0,84 | 21 | 1 057 |
|  | Макаронные изделия запеченные с сыром | 180 | 15,94 | 18 | 42,84 | 261,9 | 334 |
|  | Чай с сахаром\* | 200 |  |  | 14,97 | 59,9 | 828 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 13,05 | 82,2 | 897 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 14,55 | 777 | 1 148 |
| I Итого за Завтрак | 560 | 25,22 | 23 | 99,45 | 529,7 |  |
| |Обед |  |
|  | Суп-пюре овощной | 260 | 2,63 | 5 | 16,41 | 153,4 | 1 016 |
|  | Гренки из пшеничного хлеба | 10 | 1.3 |  | 7,81 | 40 | 943 |
|  | ’Фрикасе из мяса птицы с соусом | 100 | 18,77 | 10 | 4,94 | 170,3 | 1 023 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,06 | 7 | 47,22 | 289 | 998 |
|  | Кисель витаминизированный | 200 | 0,05 |  | 23 | 92,5 | 1 318 |
|  | Хлеб пшеничный. | 30 | 2,43 |  | 14,64 | 72,6 | 894,01 |
|  | Хлеб ржаной. | 20 | 1,7 | 1 | 8,5 | 51,8 | 1 147 |
| Итого за Обед | 800 | 35,94 | 23 | 122,52 | 869,6 |  |
| Итого за день | 1 360 | 61,16 | 46 | 221,97 | 1399,3 |  |
| Рацион: ЕКБ 300 шк 5-11 кл комплекс | Неделя: 1 |  | День: вторник | (лист 2) |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энерге- | № |
| Белки | Жиры | Углеводы | тическаяценность | рецептуры |
| Завтрак |  |
|  | "Гуляш из мяса свинины | 100 | 11,21 | 28 | 3,86 | 240,2 | 437,06 |
|  | Пюре картофельное | 180 | 3,97 | 7 | 26,61 | 186 | 995 |
|  | Чай ягодный | 200 | 0,1 |  | 16 | 59,9 | 971 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 13,05 | 82,2 | 897 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 14,55 | 77,7 | 1 148 |
|  | Маффин в ассортименте ® | 40 | 4,14 | 4 | 29,44 | 173 | 450,05 |
| Итого за Завтрак | 580 | 25,18 | 41 | 103,51 | 819 |  |
| Обед |  |
|  | Помидоры порционно | 30 | 0,33 |  | 4,13 | 37,1 | 835 |
|  | Суп картофельный с горохом | 250 | 4,82 | 5 | 19,18 | 140,5 | 139,04 |
|  | "Фрикадельки по-Шведски | 100 | 13,33 | 11 |  | 180 | 1 027,26 |
|  | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 7,77 | 4 | 46,46 | 255,3 | 516 |
|  | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 |  | 25,63 | 120,6 | 705 |
|  | Хлеб пшеничный. | 30 | 2,43 |  | 14,64 | 72,6 | 894,01 |
|  | Хлеб ржаной. | 30 | 2,55 | 1 | 12,75 | 77,7 | 1 147 |
| Итого за Обед | 820 | 31,91 | 21 | 122,79 | 883,8 |  |
| Итого за день | 1 400 | 57,09 | 62 | 226,3 | 1702,8 |  |
| Рацион: ЕКБ 300 шк 5-11 кл комплекс | Неделя: | 1 |  | День: среда | (лист 3) |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энерге- | № |
| Белки | Жиры | Углеводы | тическаяценность | рецептуры |
| Завтрак |  |
|  | Чикенбол с молочным соусом | 100 | 22,2 | 12 | 10,07 | 235,1 | 1 633,99 |
|  | Булгур рассыпчатый | 180 | 5,63 | 6 | 40,17 | 239,9 | 1 000,02 |
|  | Чай с сахаром | 200 |  |  | 15,97 | 63,8 | 1 188 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 13,05 | 82,2 | 897 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 14,55 | 77,7 | 1 148 |
|  | Мандарины | 100 | 0,8 |  | 7,5 | 38 | 975 |
| Итого за Завтрак | 640 | 34,39 | 20 | 101,31 | 736,7 |  |
| Обед |  |
|  | Маринад овощной | 30 | 0,29 | 3 | 2,48 | 38,4 | 817 |
|  | Суп"Салонники" | 250 | 5,55 | 5 | 15,75 | 158 | 1 015,07 |
|  | Шницель рыбный 'Жемчужина'1 | 100 | 13,11 | 5 | 6,07 | 121,9 | 14 502 |
|  | Картофель отварной | 180 | 3,63 | 7 | 29,15 | 198 | 518 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,46 |  | 27,49 | 115,7 | 928 |
|  | Хлеб пшеничный. | 30 | 2,43 |  | 14,64 | 72,6 | 894,01 |
|  | Хлеб ржаной. | 30 | 2,55 | 1 | 12,75 | 77,7 | 1 147 |
| Итого за Обед | 820 | 28,02 | 21 | 108,33 | 782,3 |  |
| Итого за день | 1 460 | 62,41 | 41 | 209,64 | 1519 |  |

Рацион: ЕКБ 300 шк 5-11 кл комплекс Неделя: 1 День: четверг

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда |  | Пищевые вещества | Энерге- | № |
|  | Белки | Жиры | Углеводы | тическаяценность | рецептуры |
| Завтрак |  |
|  | Биточек мясной рубленый | 100 | 15,55 | 13 | 15,99 | 243,4 | 827 |
|  | эис припущенный | 180 | 4,01 | 5 | 42,01 | 264,6 | 512 |
|  | Чай с сахаром' | 200 |  |  | 14,97 | 59,9 | 828 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 13,05 | 82,2 | 897 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 14,55 | 77,7 | 1 148 |
|  | Зеченье детское (конд изд) | 40 | 3 | 4 | 20,93 | 162,8 | 1 141 |
| | Итого за Завтрак | 580 | 28,32 | 24 | 121,5 | 890,6 |  |
| |Обед |  |
|  | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250 | 1,91 | 6 | 9,2 | 137,1 | 124 |
|  | "Пенне с курицей в соусе | 230 | 27,56 | 20 | 44,21 | 310,3 | 14 560,01 |
|  | Напиток лимонный | 200 | 0,14 |  | 24,43 | 101,2 | 699 |
|  | Хлеб пшеничный. | 30 | 2,43 |  | 14,64 | 72,6 | 894,01 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 14,55 | 77,7 | 1 148 |
|  | Яблоки свежие | 120 | 0,48 |  | 11,76 | 88 | 976 |
| Итого за Обед | 860 | 35,07 | 27 | 118,79 | 786,9 |  |
| Итого за день | 1 440 | 63,39 | 51 | 240,29 | 1677,5 |  |
| Рацион: ЕКБ 300 шк 5-11 кл комплекс | Неделя: 1 |  | День: | пятница | (лист 5) |
| Прием пищи | Наименование блюда |  | Пищевые вещества | Энерге- | № |
| Вес Gj 1юда | Белки | Жиры | Углеводы | ценность | рецептуры |
| Завтрак |  |
|  | "Плов со свининой | 230 | 14,67 | 27 | 53,95 | 540,1 | 1 018 |
|  | Чай с лимоном\* | 200 | 0,06 |  | 15,16 | 59,9 | 686 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 ' | 1 | 13,05 | 82,2 | 897 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 14,55 | 77,7 | 1 148 |
| Итого за Завтрак | 490 | 20,49 | 29 | 96,71 | 759,9 |  |
| Обед |  |
|  | Суп овощной Минестроне | 250 | 1,91 | 4 | 11,17 | 90,4 | 1 165,04 |
|  | Трубочка мясная Чародейка\* | 100 | 15,55 | 13 | 15,99 | 243,4 | 1 056 |
|  | Картофель запеченный | 190 | 3,84 | 5 | 37,49 | 213,6 | 1 317 |
|  | Напиток Ягодка | 200 | 0,12 |  | 14,85 | 61,1 | 930 |
|  | Хлеб пшеничный. | 30 | 2,43 |  | 14,64 | 72,6 | 894,01 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 14,55 | 77,7 | 1 148 |
| Итого за Обед | 800 | 26,4 | 23 | 108,69 | 758,8 |  |
| Итого за день | 1 290 | 46,89 | 52 | 205,4 | 1518,7 |  |
| Рацион: ЕКБ 300 шк 5-11 кл комплекс | Неделя: 2 |  | День: понедельник | (лист 6) |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энерге- | № |
| Белки | Жиры | Углеводы | тическаяценность | рецептуры |
| Завтрак |  |
|  | Котлета Домашняя | 100 | 15,55 | 13 | 15,99 | 310 | 661 |
|  | Макаронные изделия отварные с маслом | 190 | 8,2 | 4 | 49,04 | 269,5 | 516 |
|  | Чай с лимоном\* | 200 | 0,06 |  | 15,16 | 59,9 | 686 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 13,05 | 82,2 | 897 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 14,55 | 77,7 | 1 148 |
| Итого за Завтрак | 550 | 29,57 | 19 | 107,79 | 799,3 |  |
| Обед |  |
|  | Суп-крем сырный | 260 | 16,27 | 22 | 80,12 | 608,1 | 169,01 |
|  | "Свинина по-мексикански | 100 | 11,41 | 28 | 4,07 | 310,3 | 437,12 |
|  | Рис припущенный | 180 | 4,01 | 5 | 42,01 | 264,6 | 512 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,46 |  | 27,49 | 115,7 | 928 |
|  | Хлеб пшеничный. | 30 | 2,43 |  | 14,64 | 72,6 | 894,01 |
|  | Хлеб ржаной. | 30 | 2,55 | 1 | 12,75 | 77,7 | 1 147 |
| Итого за Обед | 800 | 37,13 | 56 | 181,08 | 1449 |  |
| Итого за день | 1 350 | 66,7 | 75 | 288,87 | 2248,3 |  |
| Рацион: ЕКБ 300 шк 5-11 кл комплекс | Неделя: 2 |  | День | вторник | (лист 7) |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энерге- | № |
| Белки | Жиры | Углеводы | ценность | рецептуры |
| Завтрак |  |
|  | Птица запеченная | 100 | 23,32 | 2 | 2,09 | 179,8 | 1 237 |
|  | Соус сметанный с томатом | 20 | 0,28 | 1 | 1,35 | 15,8 | 600,01 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,06 | 7 | 47,22 | 289 | 998 |
|  | Чай с сахаром\* | 200 |  |  | 14,97 | 59,9 | 828 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 13,05 | 82,2 | 897 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 14,55 | 77,7 | 1 148 |
| I Итого за Завтрак | 560 | 38,42 | 12 | 93,23 | 704,4 |  |
| |Обед |  |
|  | Солянка со сметаной | 250 | 5,28 | 6 | 9,7 | 110,6 | 1 020 |
|  | Печень по-строгановски | 100 | 13,43 | 10 | 5,21 | 165,9 | 1 076 |
|  | Булгур рассыпчатый | 180 | 5,63 | 6 | 40,17 | 239,9 | 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 | 850 | 29,76 | 23 | 116,46 | 895,3 |  |
| Итого за день | 1 410 | 68,18 | 35 | 209,69 | 1599,7 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда |  | Пищевые вещества | Энерге- | № |
|  | Белки | Жиры | Углеводы | тическаяценность | рецептуры |
| Завтрак |  |
|  | \*\*Вок свинина с овощами | 100 | 13,26 | 5 | 14,56 | 199,2 | 1 026,02 |
|  | Пюре гороховое | 180 | 17,24 | 7 | 41,58 | 294,6 | 857 |
|  | Чай ягодный | 200 | 0,1 |  | 16 | 59,9 | 971 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 13,05 | 82,2 | 897 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 14,55 | 77,7 | 1 148 |
|  | Яблоки свежие | 100 | 0.4 |  | 9,8 | 73,3 | 976 |
| Итого за Завтрак | 640 | 36,76 | 14 | 109,54 | 786,9 |  |
| Обед |  |
|  | Огурцы свежие порционно | 30 | 0,24 |  | 3 | 16,5 | 836 |
|  | Суп из разных овощей | 250 | 1,98 | 7 | 10,66 | 118,1 | 1 181 |
|  | Кнели куриные паровые | 100 | 17,79 | 18 | 6,11 | 214,6 | 1 087 |
|  | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 7,77 | 4 | 46,46 | 255,3 | 516 |
|  | Напиток лимонный | 200 | 0,14 |  | 24,43 | 101,2 | 699 |
|  | Хлеб пшеничный. | 30 | 2,43 |  | 14,64 | 72,6 | 894,01 |
|  | Хлеб ржаной. | 30 | 2,55 | 1 | 12,75 | 77,7 | 1 147 |
| Итого за Обед | 820 | 32,9 | 30 | 118,05 | 856 |  |
| Итого за день | 1 460 | 69,66 | 44 | 227,59 | 1642,9 |  |
| Рацион: ЕКБ 300 шк 5-11 кл комплекс | Неделя: 2 |  | День: четверг | (лист 9) |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энерге- | № |
| Белки | Жиры | Углеводы | тическаяценность | рецептуры |
| Завтрак |  |
|  | Тефтели рыбные с соусом томатным | 100 | 2,07 | 6 | 10,79 | 184 | 1 124 |
|  | Пюре картофельное | 180 | 3,97 | 7 | 26,61 | 186 | 995 |
|  | Чай о лимоном\* | 200 | 0,06 |  | 15,16 | 59,9 | 686 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 13,05 | 82,2 | 897 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 14,55 | 77,7 | 1 148 |
|  | Маффин шоколадный ® | 40 | 1,56 | 12 | 25 | 40 | 450,02 |
| Итого за Завтрак | 580 | 13,42 | 27 | 105,16 | 629,8 |  |
| Обед |  |
|  | Борщ с капустой картофелем и сметаной | 250 | 3,79 | 7 | 17,34 | 147,5 | 1 021 |
|  | \*\*Плов с говядиной | 230 | 14,67 | 27 | 53,95 | 540,1 | 438 |
|  | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 |  | 25,63 | 120,6 | 705 |
|  | Хлеб ржаной. | 30 | 2,55 | 1 | 12,75 | 77,7 | 1 147 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 13,05 | 82,2 | 897 |
|  | Яблоки свежие | 120 | 0,48 |  | 11,76 | 88 | 976 |
| Итого за Обед | 860 | 25,38 | 36 | 134,48 | 1056,1 |  |
| Итого за день | 1 440 | 38,8 | 63 | 239,64 | 1685,9 |  |
| Рацион: ЕКБ 300 шк 5-11 кл комплекс | Неделя: 2 |  | День: пятница | (лист 10) |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энерге-тическаяценность | № |
| Белки | Жиры | Углеводы | рецептуры |
| Завтрак |  |
|  | Помидоры порционно | 20 | 0,22 |  | 2,75 | 24,8 | 835 |
|  | Поджарка из мяса | 100 | 29,58 | 53 | 5,4 | 620 | 599,01 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,06 | 7 | 47,22 | 289 | 998 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 13,05 | 82,2 | 897 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 14,55 | 77,7 | 1 148 |
| Итого за Завтрак | 360 | 44,62 | 62 | 82,97 | 1093,7 |  |
| Обед |  |
|  | Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным | 60 | 1,05 | 3 | 5,95 | 56,6 | 818 |
|  | Рассольник ленинградский со сметаной | 250 | 2,64 | 6 | 18,77 | 148,6 | 1 030 |
|  | Запеканка картофельная с мясом. | 230 | 18,28 | 26 | 33,47 | 463,7 | 1 100 |
|  | Морс из ягод | 200 | 0,5 |  | 28,6 | 120,8 | 478 |
|  | Хлеб пшеничный. | 30 | 2,43 |  | 14,64 | 72,6 | 894,01 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 14,55 | 77,7 | 1 148 |
| Итого за Обед | 800 | 27,45 | 36 | 115,98 | 940 |  |
| Итого за день | 1 160 | 72,07 | 98 | 198,95 | 2033,7 |  |
| Итого за период | 13 770 | 606,35 | 567 | 2268,34 | 17027,8 |  |
| Среднее значение за период | 1 377 | 60,6 | 56,7 | 226,8 | 1702,8 |  |

Рацион: ЕКБ 300 шк 5-11 кл комплекс

Неделя: 2

(лист 8)

День: среда