



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

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ завтрак 300 шк 1-4кл

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	4,04	4		54,5	97
	Батон	25	1,88	1	12,85	65,5	693
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	220	47,43	42	274,36	394,9	302
	Какао с молоком	200	7,87	4	20,08	190	919
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		500	65,06	53	329,69	811,5	
<b>Итого за день</b>		500	65,06	53	329,69	811,5	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ завтрак 300 шк 1-4кл

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Гуляш из мяса свинины	90	10,08	25	3,47	216,1	437,06
	Пюре картофельное	150	3,31	10	37,17	230	995
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Маффин ванильный	40	2,87	9	23,34	189,6	1 633,33
<b>Итого за Завтрак</b>		520	20,16	46	101,54	802,2	
<b>Итого за день</b>		520	20,16	46	101,54	802,2	

(лист 3)

Рацион: ЕКБ завтрак 300 шк 1-4кл

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Янтарная из пшена с яблоками*	200	3,14	4	38,89	207,2	874,01
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Мандарины	90	0,72		6,75	34,2	975
	<b>Итого за Завтрак</b>		530	7,7	6	84,04	411,8
<b>Итого за день</b>		530	7,7	6	84,04	411,8	

(лист 4)

Рацион: ЕКБ завтрак 300 шк 1-4кл

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	162,8	1 141
<b>Итого за Завтрак</b>		540	24,53	25	109,05	789,5	
<b>Итого за день</b>		540	24,53	25	109,05	789,5	

Рацион: ЕКБ завтрак 300 шк 1-4кл

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		500	13,77	15	71,5	484	
<b>Итого за день</b>		500	13,77	15	71,5	484	

(лист 6)

Рацион: ЕКБ завтрак 300 шк 1-4кл

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		500	24,75	18	73,91	550,5	
<b>Итого за день</b>		500	24,75	18	73,91	550,5	

(лист 7)

Рацион: ЕКБ завтрак 300 шк 1-4кл

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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	43,85	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	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		500	32,65	10	84,45	584,9	
<b>Итого за день</b>		500	32,65	10	84,45	584,9	

(лист 8)

Рацион: ЕКБ завтрак 300 шк 1-4кл

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	190	5,75	8	27,09	209,3	846
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		500	12,46	13	86,52	497,2	
<b>Итого за день</b>		500	12,46	13	86,52	497,2	

Рацион: ЕКБ завтрак 300 шк 1-4кл

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Палочки Рыбные	100	18,3	27	9,04	348,9	1 699,01
	Пюре картофельное	150	3,31	10	37,17	230	995
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Маффин шоколадный ®	40	1,56	12	25	40	450,02
<b>Итого за Завтрак</b>		530	27,07	51	108,77	785,4	
<b>Итого за день</b>		530	27,07	51	108,77	785,4	

(лист 10)

Рацион: ЕКБ завтрак 300 шк 1-4кл

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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	11,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Йогурт порционный	125	2,8	3	19,6	112	935
	<b>Итого за Завтрак</b>		565	9,78	9	95,86	485,7
<b>Итого за день</b>		565	9,78	9	95,86	485,7	
<b>Итого за период</b>		5 185	237,93	246	1145,33	6202,7	
<b>Среднее значение за период</b>		518,5	23,8	24,6	114,5	620,3	

Составил \_\_\_\_\_ Кулакова Натал

Утвердил \_\_\_\_\_