



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

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл 55шк

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	7,19	8	42,92	271	848
	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
	Бананы	180	2,7	1	37,8	172,8	974
Итого за Завтрак		620	13,73	11	114,09	610,3	
Обед	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	60	1,02	4	5,64	63,9	1 029
	Борщ с морской капустой и сметаной	200	1,7	5	9,74	87,6	63,01
	**Поджарка из мяса	90	26,62	48	4,86	558	599,02
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Напиток Золотой шар	200	1,2		125,45	514,5	706,01
	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 Обед		740	37,73	64	199,1	1551,1	
Итого за день		1 360	51,46	75	313,19	2161,4	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл 55шк

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Шницель из птицы	90	14,33	7	13,82	228,1	1 060
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	995
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	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
Итого за Завтрак		500	21,92	17	68,71	570,2	
Обед	Винегрет овощной с соевым огурцом	60	1,44	4	5,83	67,7	951
	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	**Фрикадельки по-Шведски	90	12	10		162	1 027,26
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,7	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	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 Обед		755	28,17	23	114,76	842,7	
Итого за день		1 255	50,09	40	183,47	1412,9	

(лист 3)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл 55шк

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Сырники с яблоком	70	7,7	7	13,94	158,2	1 066,02
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Макаронные изделия запеченные с сыром	180	15,94	12	42,84	261,9	334
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	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		530	29,98	26	113,45	758,8	
Обед	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами, витаминный	60	0,7	5	2,21	58,5	30
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,12	5	15,02	118,9	1 030
	**Азу из говядины	90	0,82	9	6,48	110	1 387,02
	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	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		740	15,34	27	112,26	763,1	
Итого за день		1 270	45,32	53	225,71	1521,9	

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл 55шк

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Гуляш из курицы	90	16,94	6	5,93	229,8	1 024
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Маффин шоколадный ®	40	1,56	12	25	40	450,02
Итого за Завтрак		510	25,06	24	90,17	617,2	
Обед	Салат из моркови и яблок с маслом растительным	60	0,52	3	4,82	49,9	1 101
	Суп овощной Минестроне	200	1,53	3	8,94	72,3	1 165,04
	Тефтели мясные с рисом	90	10,85	21	7,19	262,3	1 062
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Булгур рассыпчатый	150	4,69	5	33,48	199,9	1 000,02
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед		750	20,4	34	85,33	738,9
Итого за день		1 260	45,46	58	175,5	1356,1	

(лист 5)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл 55шк

Неделя: 1

День: пятница

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
	Омлет запеченный или паровой	190	19,21	21	4,87	289,6	891
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
Итого за Завтрак		500	25,82	26	59,27	577,5	
Обед	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8	817
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058
	Птица запеченная	90	20,98	1	1,88	161,8	1 237
	Картофель по-деревенски	150	3,73	6	18,02	142,7	
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
Итого за Обед		740	31,65	20	75,47	675,9	
Итого за день		1 240	57,47	46	134,74	1253,4	

(лист 6)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл 55шк

Неделя: 2

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 рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	220	3,46	5	42,78	228	874
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	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	17,06	16	88,41	606,6
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,6	818
	Суп картофельный с вермишелью	200	1,9	4	16,01	110,3	115,03
	Кнели куриные паровые	90	16,01	16	5,5	193,1	1 087
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	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	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		760	26,73	31	109,52	813,9	
Итого за день		1 260	43,79	47	197,93	1420,5	

(лист 7)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл 55шк

Неделя: 2

День: вторник

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
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Маффин в ассортименте ®	40	4,14	4	29,44	173	450,05
Итого за Завтрак		500	27,83	23	106,85	747,6	

Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	4	2,04	44,3	1 249
	Суп из овощей	200	1,53	3	8,94	72,3	1 165
	Запеканка картофельная с куриным фаршем	200	4,77	12	42,97	300,1	1 099
	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5	1 318
	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 Обед		700	10,78	21	95,35	615,8	
Итого за день		1 200	38,61	44	202,2	1363,4	

(лист 8)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл 55шк		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой с сыром	160	20,78	25	2,8	286,8	958
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	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
	Апельсины	180	1,62		14,58	113,4	980
Итого за Завтрак		580	26,34	27	48,75	566,7	
Обед	Салат из моркови со стручковой фасолью	60	1,03	3	3,32	45,5	31,02
	Солянка со сметаной	200	4,22	5	7,76	88,5	1 020
	Чикенбол с молочным соусом	90	19,98	10	9,06	211,5	1 633,99
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,7	516
	Напиток цитрусовый	200	0,23		16,67	67,6	969
	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 Обед		740	35,77	23	93,92	732,4	
Итого за день		1 320	62,11	50	142,67	1299,1	

(лист 9)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл 55шк		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Фрикадельки по-Шведски	110	14,67	12		198	1 027,26
	Картофель запеченный	150	3,03	4	29,6	168,6	1 317
	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	21,6	18	63,16	533,1	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов, яблок и моркови с маслом растительным. Витаминный	60	0,71	2	3,59	43,8	39,01
	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	**Палочки Рыбные	90	16,47	24	8,13	314	1 699,01
	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	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 Обед		750	32,48	36	103,83	888,3	
Итого за день		1 250	54,08	54	166,99	1421,4	

(лист 10)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл 55шк		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога с рисом	150	16,57	12	22,93	273,7	1 297
	Соус ягодный	20	0,01		2,54	10,4	984
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Йогурт порционный	125	2,8	3	19,6	112	935
Итого за Завтрак		515	21,52	16	68,74	510,8	
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	60	0,75	3	11,02	80,3	992
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,36	109,7	124
	**Гуляш из курицы	90	16,94	6	5,93	229,8	1 024
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	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 Обед		740	30,76	22	105,94	866,3	
Итого за день		1 255	52,28	38	174,68	1377,1	
Итого за период		12 670	500,67	505	1917,08	14587,2	
Среднее значение за период		1 267	50,1	50,5	191,7	1458,7	