



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 1-4кл ЖД 129шк

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3,9	4,02	0	52,8	97
	Батон	25	1,88	1	12,85	65,5	693
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>480</b>	<b>16,95</b>	<b>15</b>	<b>89,14</b>	<b>557,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>480</b>	<b>16,95</b>	<b>15</b>	<b>89,14</b>	<b>557,5</b>	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ завтрак 1-4кл ЖД 129шк

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Шницель из мяса птицы	90	3,3	6	19,99	150,1	1 319,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>10,67</b>	<b>15</b>	<b>74,69</b>	<b>482,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>500</b>	<b>10,67</b>	<b>15</b>	<b>74,69</b>	<b>482,7</b>	

(лист 3)

Рацион: ЕКБ завтрак 1-4кл ЖД 129шк

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	150	15,16	17	3,85	228,6	891
	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
	Йогурт порционный	125	2,8	3	19,6	112	935
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>515</b>	<b>21,86</b>	<b>22</b>	<b>57,01</b>	<b>507,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>515</b>	<b>21,86</b>	<b>22</b>	<b>57,01</b>	<b>507,1</b>	

(лист 4)

Рацион: ЕКБ завтрак 1-4кл ЖД 129шк

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Плов с мясом птицы	200	18,61	22	38,69	379,8	1 020
	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
	Маффин ванильный®	40	5,48	6	6,36	99,3	806,13
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>480</b>	<b>31,77</b>	<b>34</b>	<b>77,83</b>	<b>737,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>480</b>	<b>31,77</b>	<b>34</b>	<b>77,83</b>	<b>737,7</b>	

(лист 5)

Рацион: ЕКБ завтрак 1-4кл ЖД 129шк

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,43	4	32,03	238	851
	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
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>10,67</b>	<b>6</b>	<b>75,2</b>	<b>477,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>540</b>	<b>10,67</b>	<b>6</b>	<b>75,2</b>	<b>477,8</b>	

(лист 6)

Рацион: ЕКБ завтрак 1-4кл ЖД 129шк

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Сыр (порциями)	15	4,04	4		54,5	97
	Батон	25	1,88	1	12,85	65,5	693
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	200	6,73	9	28,79	221,4	850
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,25	2	10,25	70,2	1 324
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		500	20,66	18	79,49	571,5	
<b>Итого за день</b>		500	20,66	18	79,49	571,5	

(лист 7)

**Рацион: ЕКБ завтрак 1-4кл ЖД 129шк**      **Неделя: 2**      **День: вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Кукуруза консервированная	20	0,41	1	2,48	23,2	812
	**Биточки с адыгейским сыром	90	10,81	9	8,88	145,7	1 027,12
	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
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		500	22,61	18	84,08	576,2	
<b>Итого за день</b>		500	22,61	18	84,08	576,2	

(лист 8)

**Рацион: ЕКБ завтрак 1-4кл ЖД 129шк**      **Неделя: 2**      **День: среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	**Сырники	140	11,67	13	23,21	316,4	1 066,01
	Молоко густое	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	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
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
<b>Итого за Завтрак</b>		500	17,59	17	75,26	620,4	
<b>Итого за день</b>		500	17,59	17	75,26	620,4	

(лист 9)

**Рацион: ЕКБ завтрак 1-4кл ЖД 129шк**      **Неделя: 2**      **День: четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Батон	25	1,88	1	12,85	65,5	693
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	200	16,14	11	32,37	291,7	6,22
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		475	22	21	78,91	589,8	
<b>Итого за день</b>		475	22	21	78,91	589,8	

(лист 10)

**Рацион: ЕКБ завтрак 1-4кл ЖД 129шк**      **Неделя: 2**      **День: пятница**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Сыр (порциями)	20	5,38	6		72,6	97
	Батон	25	1,88	1	12,85	65,5	693
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	8	35,79	242,6	883
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		505	20,21	17	91,21	600,5	
<b>Итого за день</b>		505	20,21	17	91,21	600,5	
<b>Итого за период</b>		4 995	194,99	183	782,82	5721,2	
<b>Среднее значение за период</b>		499,5	19,5	18,3	78,3	572,1	

Составил \_\_\_\_\_ Кулакова Натали

Утвердил \_\_\_\_\_