

Согласовано

Директор МБОУ - СОШ № 154

  
О.В. Валамина



Утверждаю директор

ООО «Комбинат общественного питания»

  
О.Ю. Козырева



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2021-2022 УЧЕБНОГО ГОДА  
Г. ЕКАТЕРИНБУРГ родительская плата 5-11 КЛАСС

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ ЛЕН Компл(смещ завт) 5-11 кл 73,82      Неделя: 1      День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из птицы с куркумой	220	15,65	25	53,75	466,6	1 075,01
	Сок натуральный 0,2	200	0,6		32,6	104	707,01
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	30	0,23		1,48	70,5	897,01
	<b>Итого за Завтрак</b>	450	16,48	25	87,83	641,1	
<b>Итого за день</b>	450	16,48	25	87,83	641,1		(лист 2)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Компл(смещ завт) 5-11 кл 73,82      Неделя: 1      День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлеты Детские мясные	100	15,55	13	15,99	243,4	1 054
	Макаронные изделия отварные с маслом*	180	7,1	6	43,16	254,5	516
	Компот из ягод	180			17,96	71,8	917
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47	897,01
	<b>Итого за Завтрак</b>	480	22,8	19	78,09	616,7	
<b>Итого за день</b>	480	22,8	19	78,09	616,7		(лист 3)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Компл(смещ завт) 5-11 кл 73,82      Неделя: 1      День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Голубцы ленивые из говядины	100	7,2	5	6,02	100,1	967
	Булгур рассыпчатый	180	5,63	6	40,17	239,9	1 000,02
	Напиток из плодов шиповника*	180	0,14		12,79	52,9	921
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47	897,01
	<b>Итого за Завтрак</b>	480	13,12	11	59,96	439,9	
<b>Итого за день</b>	480	13,12	11	59,96	439,9		(лист 4)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Компл(смещ завт) 5-11 кл 73,82      Неделя: 1      День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Колбаски витаминные из мяса птицы с соусом	100	20,35	14	2,33	217,9	964
	Каша гречневая вязкая*	180	4,84	5	24,96	171,4	1 032
	Компот из свежих яблок.	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47	897,01
	<b>Итого за Завтрак</b>	480	25,48	19	49,76	525,5	
<b>Итого за день</b>	480	25,48	19	49,76	525,5		(лист 5)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Компл(смещ завт) 5-11 кл 73,82      Неделя: 1      День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Шницель рыбный натуральный*	100	15,96	12	10,63	214,6	858
	Пюре картофельное	180	4,89	7	29,95	224,9	995
	Напиток апельсиновый*	180	0,04		4,63	18,9	925
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47	897,01
<b>Итого за Завтрак</b>	480	21,04	19	46,19	505,4		
<b>Итого за день</b>	480	21,04	19	46,19	505,4		



(лист 6)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Компл(смещ завт) 5-11 кл 73,82 Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Гуляш из курицы*	100	17,02	22	3,51	225,1	1 105
	Макаронные изделия отварные с маслом*	180	7,1	6	43,16	254,5	516
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		20,25	86,6	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47	897,01
<b>Итого за Завтрак</b>		480	24,68	28	67,9	613,2	
<b>Итого за день</b>		480	24,68	28	67,9	613,2	

(лист 7)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Компл(смещ завт) 5-11 кл 73,82 Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Шницель из мяса птицы с соусом	100	3,67	7	22,21	166,8	1 319
	Каша гречневая вязкая*	180	4,84	5	24,96	171,4	1 032
	Компот из ягод	180			17,96	71,8	917
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47	897,01
<b>Итого за Завтрак</b>		480	8,66	12	66,11	457	
<b>Итого за день</b>		480	8,66	12	66,11	457	

(лист 8)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Компл(смещ завт) 5-11 кл 73,82 Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка картофельная с мясом*	220	5,25	13	47,26	330,1	1 100
	Напиток из плодов шиповника*	200	0,16		14,22	58,8	921
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	30	0,23		1,48	70,5	897,01
	<b>Итого за Завтрак</b>		450	5,64	13	62,96	459,4
<b>Итого за день</b>		450	5,64	13	62,96	459,4	

(лист 9)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Компл(смещ завт) 5-11 кл 73,82 Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба, запеченная в молочном соусе	100	13,8	6	0,07	107,4	265
	Рис припущенный с куркумой	180	4,46	6	46,68	254,5	512,03
	Компот из свежих яблок.	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47	897,01
<b>Итого за Завтрак</b>		480	18,55	12	69,22	498,1	
<b>Итого за день</b>		480	18,55	12	69,22	498,1	

(лист 10)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Компл(смещ завт) 5-11 кл 73,82 Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели из фарша мясного с рисом	100	8,38	19	10,35	245,5	1 062
	Пюре картофельное	180	4,89	7	29,95	224,9	995
	Напиток апельсиновый*	180	0,04		4,63	18,9	925
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	30	0,23		1,48	70,5	897,01
<b>Итого за Завтрак</b>		490	13,54	26	46,41	559,8	
<b>Итого за день</b>		490	13,54	26	46,41	559,8	
<b>Итого за период</b>		4 750	169,99	184	634,43	5316,1	
<b>Среднее значение за период</b>		475	17	18,4	63,4	531,6	

Составил \_\_\_\_\_ Ордин Владисла

Утвердил \_\_\_\_\_