

Согласовано

Директор МБОУ - СОШ № 154


О.В. Валамина



Утверждаю директор

ООО «Комбинат общественного питания

«Комбинат общественного питания»

О.Ю. Козырева



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2021-2022 УЧЕБНОГО ГОДА
Г. ЕКАТЕРИНБУРГ родительская плата 1-4 КЛАСС (гпд)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 1-4 кл 80 гд

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями (с маслом раст)	200	1,94	2	13,74	80,9	1 050
	Плов из птицы с куркумой	200	14,23	23	48,86	424,2	1 075,01
	Сок натуральный 0,2	200	0,6		32,6	104	707,01
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,22		7,98	39,4	1 186
Итого за Обед		640	18,14	25	104,16	695,5	
Итого за день		640	18,14	25	104,16	695,5	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 1-4 кл 80 гд

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-пюре из гороха*	200	5,59	2	15,84	104,9	1 049
	Котлеты Детские мясные	90	14	12	14,39	219,1	1 054
	Макаронные изделия отварные с маслом*	150	5,92	5	35,96	212	516
	Компот из ягод	180			17,96	71,8	917
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,22		7,98	39,4	1 186
	Итого за Обед		660	26,88	19	93,11	694,2
Итого за день		660	26,88	19	93,11	694,2	

(лист 3)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 1-4 кл 80 гд

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп из овощей	200	1,53	3	8,94	72,3	1 165
	Голубцы ленивые из говядины	90	6,48	5	5,42	90,1	967
	Булгур рассыпчатый	150	4,69	5	33,48	199,9	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
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,22		7,98	39,4	1 186
	Итого за Обед		660	14,21	13	69,59	501,6
Итого за день		660	14,21	13	69,59	501,6	

(лист 4)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 1-4 кл 80 гд

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной*	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Колбаски витаминные из мяса птицы с соусом	100	20,35	14	2,33	217,9	964
	Каша гречневая вязкая*	150	4,03	4	20,8	142,8	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
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,22		7,98	39,4	1 186
Итого за Обед		670	27,54	23	61,66	620,6	
Итого за день		670	27,54	23	61,66	620,6	

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 1-4 кл 80 гпд

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной*	200	1,47	5	8,29	80,8	1 021
	Шницель рыбный натуральный*	90	14,36	11	9,57	193,2	858
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Напиток апельсиновый*	180	0,04		4,63	18,9	925
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,22		7,98	39,4	1 186
Итого за Обед		660	21,32	22	56,41	566,7	
Итого за день		660	21,32	22	56,41	566,7	

(лист 6)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 1-4 кл 80 гпд

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной*	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Гуляш из курицы*	90	15,31	20	3,16	202,6	1 105
	Макаронные изделия отварные с маслом*	150	5,92	5	35,96	212	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
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,22		7,98	39,4	1 186
Итого за Обед		660	25,12	30	83,34	706,5	
Итого за день		660	25,12	30	83,34	706,5	

(лист 7)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 1-4 кл 80 гпд

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	3,86	4	15,35	112,4	139
	Шницель из мяса птицы с соусом	100	3,67	7	22,21	166,8	1 319
	Каша гречневая вязкая*	150	4,03	4	20,8	142,8	1 032
	Компот из ягод	180			17,96	71,8	917
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,22		7,98	39,4	1 186
Итого за Обед		670	12,93	15	85,28	580,2	
Итого за день		670	12,93	15	85,28	580,2	

(лист 8)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 1-4 кл 80 гпд

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной*	200	1,52	4	7,38	73,7	1 048
	Запеканка картофельная с мясом*	205	4,89	12	44,04	307,6	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
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,22		7,98	39,4	1 186
Итого за Обед		655	8,02	16	75,1	550	
Итого за день		655	8,02	16	75,1	550	

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 1-4 кл 80 гпд

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп из сборных овощей с зеленым горошком, со сметаной	200	1,27	3	6,62	55,3	1 098
	Рыба, запеченная в молочном соусе	90	12,42	5	0,06	96,6	265
	Рис припущенный с куркумой	150	3,71	5	38,9	212	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
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,22		7,98	39,4	1 186
Итого за Обед		660	18,91	13	76,03	539,5	
Итого за день		660	18,91	13	76,03	539,5	

(лист 10)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 1-4 кл 80 гпд

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Солянка из птицы со сметаной	200	1,2	4	7,06	68,8	1 020
	Тефтели из фарша мясного с рисом	90	7,54	17	9,32	220,9	1 062
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Напиток апельсиновый*	180	0,04		4,63	18,9	925
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,22		7,98	39,4	1 186
Итого за Обед		660	14,23	27	54,93	582,4	
Итого за день		660	14,23	27	54,93	582,4	
Итого за период		6 595	187,3	203	759,61	6037,2	
Среднее значение за период		549,6	15,6	16,9	63,3	503,1	

Составил _____ Ордин Владисла

Утвердил _____