

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 субсидии 5-11 КЛАСС (обед)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 5-11 кл 112,00

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) | 250 | 2,42 | 3 | 17,18 | 101,1 | 1 050 |
| | 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 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 20 | 1,22 | | 7,98 | 39,4 | 1 186 |
| | Булочка домашняя | 80 | 6,26 | 11 | 49,33 | 318 | 769 |
| Итого за Обед | | 800 | 26,38 | 39 | 162,32 | 1099,6 | |
| Итого за день | | 800 | 26,38 | 39 | 162,32 | 1099,6 | |

(лист 2)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 5-11 кл 112,00

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | Суп-пюре из гороха* | 250 | 6,99 | 3 | 19,81 | 131,1 | 1 049 |
| | 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 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 20 | 1,22 | | 7,98 | 39,4 | 1 186 |
| | Булочка "Веснушка" | 60 | 5,16 | 4 | 35,41 | 196,8 | 934 |
| | Итого за Обед | | 810 | 36,17 | 26 | 141,29 | 984 |
| Итого за день | | 810 | 36,17 | 26 | 141,29 | 984 | |

(лист 3)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 5-11 кл 112,00

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | Суп из овощей | 250 | 1,91 | 4 | 11,17 | 90,4 | 1 165 |
| | 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 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 20 | 1,22 | | 7,98 | 39,4 | 1 186 |
| | Сдоба «Маковка» | 70 | 4,17 | 3 | 35,41 | 185 | 266 |
| | Итого за Обед | | 820 | 20,42 | 18 | 114,52 | 754,7 |
| Итого за день | | 820 | 20,42 | 18 | 114,52 | 754,7 | |

(лист 4)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 5-11 кл 112,00

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* | 250 | 2,06 | 6 | 10,11 | 105,4 | 124 |
| | 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 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 20 | 1,22 | | 7,98 | 39,4 | 1 186 |
| | Сдоба обыкновенная с куркумой* | 60 | 5,31 | 4 | 35,03 | 197,3 | 1 047 |
| | Итого за Обед | | 810 | 34,07 | 29 | 102,88 | 867,6 |
| Итого за день | | 810 | 34,07 | 29 | 102,88 | 867,6 | |

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 5-11 кл 112,00

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* | 250 | 1,83 | 6 | 10,37 | 100,9 | 1 021 |
| | 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 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 20 | 1,22 | | 7,98 | 39,4 | 1 186 |
| | Булочка с корицей | 65 | 3,32 | 2 | 20,77 | 116,9 | 783 |
| Итого за Обед | | 815 | 27,41 | 27 | 85,31 | 762,6 | |
| Итого за день | | 815 | 27,41 | 27 | 85,31 | 762,6 | |

(лист 6)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 5-11 кл 112,00

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|---------------------------------------|------------|------------------|-----------|-------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | Рассольник ленинградский со сметаной* | 250 | 2,64 | 6 | 18,77 | 148,7 | 1 030 |
| | 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 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 20 | 1,22 | | 7,98 | 39,4 | 1 186 |
| | Ватрушка с повидлом | 65 | 0,41 | | 1,15 | 89,3 | 938 |
| Итого за Обед | | 815 | 28,95 | 34 | 95,8 | 890,6 | |
| Итого за день | | 815 | 28,95 | 34 | 95,8 | 890,6 | |

(лист 7)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 5-11 кл 112,00

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|----------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 4,82 | 5 | 19,18 | 140,5 | 139 |
| | 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 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 20 | 1,22 | | 7,98 | 39,4 | 1 186 |
| | Булочка дорожная. | 65 | 4,78 | 12 | 37,43 | 269,6 | 770 |
| | Итого за Обед | | 815 | 19,48 | 29 | 130,7 | 906,5 |
| Итого за день | | 815 | 19,48 | 29 | 130,7 | 906,5 | |

(лист 8)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 5-11 кл 112,00

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* | 250 | 1,9 | 5 | 9,23 | 92,2 | 1 048 |
| | 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 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 20 | 1,22 | | 7,98 | 39,4 | 1 186 |
| | Булочка с маком | 75 | 6,7 | 3 | 43,39 | 223,1 | 772,01 |
| Итого за Обед | | 795 | 15,46 | 21 | 123,56 | 814,1 | |
| Итого за день | | 795 | 15,46 | 21 | 123,56 | 814,1 | |

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 5-11 кл 112,00

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 | 250 | 1,59 | 3 | 8,28 | 69,1 | 1 098 |
| | 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 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 20 | 1,22 | | 7,98 | 39,4 | 1 186 |
| | Ватрушка со сметаной* | 55 | 6,42 | 10 | 37,79 | 246,9 | 861 |
| Итого за Обед | | 805 | 27,78 | 25 | 123,27 | 853,5 | |
| Итого за день | | 805 | 27,78 | 25 | 123,27 | 853,5 | |

(лист 10)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 5-11 кл 112,00

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------------|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|----------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | Солянка из птицы со сметаной | 250 | 1,5 | 5 | 8,82 | 86 | 1 020 |
| | 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 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 20 | 1,22 | | 7,98 | 39,4 | 1 186 |
| | Сдоба обыкновенная с куркумой* | 50 | 4,43 | 3 | 29,19 | 164,4 | 1 047 |
| Итого за Обед | | 810 | 20,69 | 34 | 92,4 | 849,6 | |
| Итого за день | | 810 | 20,69 | 34 | 92,4 | 849,6 | |
| Итого за период | | 8 095 | 256,81 | 282 | 1172,05 | 8782,8 | |
| Среднее значение за период | | 337,3 | 10,7 | 11,8 | 48,8 | 366 | |

Составил _____ Ордин Владисла

Утвердил _____