

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 1-4 КЛАСС (завтрак)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ ЛЕН Завтрак 1-4 кл 63,92

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с повидлом.	30	1,87	2	13,59	76,2	816
	Каша ячневая молочная с отрубями и зародышами пшеницы с маслом сливочным	210	2,98	4	22	140,1	908
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58		9,66	47	897
	Печенье детское	40	3	4	29,76	162,8	1 141
Итого за Завтрак		500	9,49	10	90,17	486	
Итого за день		500	9,49	10	90,17	486	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Завтрак 1-4 кл 63,92

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-манный	150	19,57	13	21,8	283,8	1 073
	Соус повидло*	30	0,03		4,92	20,3	1 142
	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8	828
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58		9,66	47	897
	Яблоки свежие	115	0,46		11,27	54,1	976
Итого за Завтрак		515	21,64	13	67,61	485	
Итого за день		515	21,64	13	67,61	485	

(лист 3)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Завтрак 1-4 кл 63,92

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточки рыбные	90	11,93	8	14,3	181,1	1 107
	Пюре картофельное	180	4,89	7	29,95	224,9	995
	Какао с молоком**	200	3,97	4	15,13	99,9	488
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,68		14,82	63	1 148
	Итого за Завтрак		500	22,47	19	74,2	568,9
Итого за день		500	22,47	19	74,2	568,9	

(лист 4)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Завтрак 1-4 кл 63,92

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	4,43	2	12,68	88,8	810
	Омлет с помидором, перцем	170	14,93	20	4,05	258,7	962,01
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,16		19,32	94	897
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12		9,88	42	1 148
	Печенье детское	40	3	4	29,76	162,8	1 141
Итого за Завтрак		500	26,7	26	90,85	706,2	
Итого за день		500	26,7	26	90,85	706,2	

(лист 5)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Завтрак 1-4 кл 63,92

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,51	7	10,67	103,2	808
	Макароны запеченные с сыром*	160	8,83	7	38,08	232,8	334
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12		9,88	42	1 148
	Яблоки свежие	115	0,46		11,27	54,1	976
Итого за Завтрак		520	11,92	14	84,87	492	
Итого за день		520	11,92	14	84,87	492	

(лист 6)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Завтрак 1-4 кл 63,92

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с повидлом.	30	1,87	2	13,59	76,2	816
	Каша пшеничная с отрубями и зародышами пшеницы	210	7,59	4	37,31	205,1	1 158
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58		9,66	47	897
	Печенье детское	40	3	4	29,76	162,8	1 141
	Итого за Завтрак		500	14,1	10	105,48	551
Итого за день		500	14,1	10	105,48	551	

(лист 7)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Завтрак 1-4 кл 63,92

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	4,43	2	12,68	88,8	810
	Пудинг творожно-манный	150	19,57	13	21,8	283,8	1 073
	Соус повидло*	30	0,03		4,92	20,3	1 142
	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8	828
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12		9,88	42	1 148
	Яблоки свежие	115	0,46		11,27	54,1	976
Итого за Завтрак		545	25,61	15	80,51	568,8	
Итого за день		545	25,61	15	80,51	568,8	

(лист 8)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Завтрак 1-4 кл 63,92

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлеты из мяса кур	90	18,92	19	14,53	261,4	1 150
	Рис припущенный с овощами	150	3,6	7	33,56	209,8	990
	Кофейный напиток с молоком*	200	3,84	4	14,38	112,5	1 110
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,16		19,32	94	897
	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,24		19,76	84	1 148
	Итого за Завтрак		520	31,76	30	101,55	761,7
Итого за день		520	31,76	30	101,55	761,7	

Рацион: ЕКБ ЛЕН Завтрак 1-4 кл 63,92

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,51	7	10,67	103,2	808
	Яйцо отварное	40	5,08	5	0,28	62,8	349
	Макароны запеченные с сыром*	220	12,15	10	52,36	320,1	334
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12		9,88	42	1 148
Итого за Завтрак		505	19,92	22	88,35	588	
Итого за день		505	19,92	22	88,35	588	

(лист 10)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Завтрак 1-4 кл 63,92

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с повидлом.	30	1,87	2	13,59	76,2	816
	Каша молочная кукурузная с отрубями, с маслом сливочным	170	4,58	1	40,72	187,8	882
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12		9,88	42	1 148
	Яблоки свежие	115	0,46		11,27	54,1	976
	Итого за Завтрак		535	8,03	3	90,43	420
Итого за день		535	8,03	3	90,43	420	
Итого за период		5 140	191,64	162	874,02	5627,6	
Среднее значение за период		428,3	16	13,5	72,8	469	

Составил _____ Ордин Владисла

Утвердил _____