

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 (обед)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 1-4 кл 95,86

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
	Булочка домашняя	60	4,69	8	37	238,5	769
Итого за Обед		700	22,83	33	141,16	934	
Итого за день		700	22,83	33	141,16	934	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 1-4 кл 95,86

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
	Булочка "Веснушка"	55	4,73	4	32,46	180,4	934
	Итого за Обед		715	31,61	23	125,57	874,6
Итого за день		715	31,61	23	125,57	874,6	

(лист 3)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 1-4 кл 95,86

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	
	Сдоба «Маковка»	60	3,57	3	30,35	158,6	266	
	Итого за Обед		720	17,78	16	99,94	660,2	
	Итого за день		720	17,78	16	99,94	660,2	

(лист 4)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 1-4 кл 95,86

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
	Сдоба обыкновенная с куркумой*	50	4,43	3	29,19	164,4	1 047
	Итого за Обед		720	31,97	26	90,85	785
Итого за день		720	31,97	26	90,85	785	

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 1-4 кл 95,86

Неделя: 1

День: пятница

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
	Булочка с корицей	55	2,81	2	17,57	98,9	783
Итого за Обед		715	24,13	24	73,98	665,6	
Итого за день		715	24,13	24	73,98	665,6	

(лист 6)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 1-4 кл 95,86

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
	Ватрушка с повидлом	55	0,35		0,97	75,5	938
Итого за Обед		715	25,47	30	84,31	782	
Итого за день		715	25,47	30	84,31	782	

(лист 7)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 1-4 кл 95,86

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
	Булочка дорожная.	50	3,68	9	28,79	207,4	770
Итого за Обед		720	16,61	24	114,07	787,6	
Итого за день		720	16,61	24	114,07	787,6	

(лист 8)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 1-4 кл 95,86

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
	Булочка с маком	65	5,8	2	37,6	193,4	772,01
Итого за Обед		720	13,82	18	112,7	743,4	
Итого за день		720	13,82	18	112,7	743,4	

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 1-4 кл 95,86

Неделя: 2

День: четверг

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
	Ватрушка со сметаной*	50	5,84	9	34,36	224,5	861
Итого за Обед		710	24,75	22	110,39	764	
Итого за день		710	24,75	22	110,39	764	

(лист 10)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 1-4 кл 95,86

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
	Сдоба обыкновенная с куркумой*	40	3,54	3	23,36	131,5	1 047
Итого за Обед		700	17,77	30	78,29	713,9	
Итого за день		700	17,77	30	78,29	713,9	
Итого за период		7 135	226,74	246	1031,26	7710,3	
Среднее значение за период		713,5	22,7	24,6	103,1	771	

Составил _____ Ордин Владисла

Утвердил _____