

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 субсидии 1-4 КЛАСС (двухразовое питание)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ ЛЕН Двухразовое пит 1-4 кл 159,78

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	
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		1 200	32,32	43	231,33	1420	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Двухразовое пит 1-4 кл 159,78

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	
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		1 230	53,25	36	193,18	1359,6	

Рацион: ЕКБ ЛЕН Двухразовое пит 1-4 кл 159,78

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	
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		1 220	40,25	35	174,14	1229,1	

(лист 4)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Двухразовое пит 1-4 кл 159,78

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	
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		1 220	58,67	52	181,7	1491,2	

Рацион: ЕКБ ЛЕН Двухразовое пит 1-4 кл 159,78

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	
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		1 235	36,05	38	158,85	1157,6	

Рацион: ЕКБ ЛЕН Двухразовое пит 1-4 кл 159,78

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	
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		1 215	39,57	40	189,79	1333	

Рацион: ЕКБ ЛЕН Двухразовое пит 1-4 кл 159,78

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	
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		1 265	42,22	39	194,58	1356,4	

Рацион: ЕКБ ЛЕН Двухразовое пит 1-4 кл 159,78

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	
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		1 240	45,58	48	214,25	1505,1	

Рацион: ЕКБ ЛЕН Двухразовое пит 1-4 кл 159,78

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
	Макароньы 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	
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		1 215	44,67	44	198,74	1352	

(лист 10)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Двухразовое пит 1-4 кл 159,78

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	
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		1 235	25,8	33	168,72	1133,9	
Итого за период		12 275	418,38	408	1905,28	13337,9	
Среднее значение за период		1 227,5	41,8	40,8	190,5	1333,8	

Составил _____ Ордин Владисла

Утвердил _____