



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 (двухразовое питание)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ ЛЕН Двухразовое пит 5-11 кл 185,82

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	250	3,55	5	26,2	166,8	908
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37		14,49	70,5	897
	Печенье детское	40	3	4	29,76	162,8	1 141
Итого за Завтрак		550	10,85	11	99,2	536,2	
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		1 350	37,23	50	261,52	1635,8	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Двухразовое пит 5-11 кл 185,82

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг творожно-манный	160	20,88	14	23,25	302,8	1 073
	Соус повидло*	40	0,04		6,56	27,1	1 142
	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8	828
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37		14,49	70,5	897
	Яблоки свежие*	120	0,48		11,76	56,4	976,01
Итого за Завтрак		550	23,77	14	76,02	536,6	
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		1 360	59,94	40	217,31	1520,6	

Рацион: ЕКБ ЛЕН Двухразовое пит 5-11 кл 185,82

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром.	35	3,18	9	12,17	72,5	807
	Биточки рыбные	100	13,25	9	15,89	201,2	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 пшеничный витаминизированный	20	1,58		9,66	47	897
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12		9,88	42	1 148
Итого за Завтрак		555	27,99	29	92,68	687,5	
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		1 375	48,41	47	207,2	1442,2	

(лист 4)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Двухразовое пит 5-11 кл 185,82

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	60	8,85	5	25,37	177,6	810
	Омлет с помидором, перцем	190	16,68	23	4,53	289,2	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		550	32,87	32	104,02	825,5	
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		1 360	66,94	61	206,9	1693,1	

Рацион: ЕКБ ЛЕН Двухразовое пит 5-11 кл 185,82

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
	Макароньы запеченные с сыром*	200	11,04	9	47,6	291	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		560	14,13	16	94,39	550,2	
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		1 375	41,54	43	179,7	1312,8	

(лист 6)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Двухразовое пит 5-11 кл 185,82

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	250	9,04	4	44,42	244,1	1 158
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37		14,49	70,5	897
	Печенье детское	40	3	4	29,76	162,8	1 141
Итого за Завтрак		550	16,34	10	117,42	613,5	
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		1 365	45,29	44	213,22	1504,1	

Рацион: ЕКБ ЛЕН Двухразовое пит 5-11 кл 185,82

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	160	20,88	14	23,25	302,8	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		555	26,92	16	81,96	587,8	
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		1 370	46,4	45	212,66	1494,3	

Рацион: ЕКБ ЛЕН Двухразовое пит 5-11 кл 185,82

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35	4,1	5	10,6	101,6	3
	Котлеты из мяса кур	100	21,02	22	16,14	290,5	1 150
	Рис припущенный с овощами	180	4,32	8	40,27	251,8	990
	Кофейный напиток с молоком*	200	3,84	4	14,38	112,5	1 110
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58		9,66	47	897
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12		9,88	42	1 148
Итого за Завтрак		555	35,98	39	100,93	845,4	
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		1 350	51,44	60	224,49	1659,5	

Рацион: ЕКБ ЛЕН Двухразовое пит 5-11 кл 185,82

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
	Макаронны запеченные с сыром*	250	13,8	11	59,5	363,8	334
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58		9,66	47	897
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12		9,88	42	1 148
Итого за Завтрак		555	23,15	23	105,15	678,7	
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		1 360	50,93	48	228,42	1532,2	

(лист 10)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Двухразовое пит 5-11 кл 185,82

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	200	5,39	1	47,9	220,9	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		565	8,84	3	97,61	453,1	
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		1 375	29,53	37	190,01	1302,7	
Итого за период		13 640	477,65	475	2141,43	15097,3	
Среднее значение за период		1 364	47,8	47,5	214,1	1509,7	

Составил _____ Ордин Владислав

Утвердил _____