

Согласовано

Директор МБОУ - СОШ № 154


О.В. Валамина



Утверждаю директор

ООО «Комбинат общественного питания»


О.Ю. Козырева



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2023-2024 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств субсидии бесплатное одноразовое питание (завтрак)**

1-4 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ ЛЕН Завтрак 1-4 кл 81,02р

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3,9	4		52,8	97
	Батон	27	2,03	1	13,88	70,7	693
	Каша пшеничная вязкая с отрубями и маслом сливочным	220	10,12	3	58,52	301	1 213
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		602	21,13	11	117,64	659,8	
Итого за день		602	21,13	11	117,64	659,8	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Завтрак 1-4 кл 81,02р

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	20	0,62		1,3	8	811
	Шницель из мяса	90	13,3	21	11,72	319,4	1 131
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Итого за Завтрак		520	20,87	29	70,69	659,7
Итого за день		520	20,87	29	70,69	659,7	

(лист 3)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Завтрак 1-4 кл 81,02р

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	11	0,2	99,2	1 259,01
	Батон	27	2,03	1	13,88	70,7	693
	Пудинг творожно-манный	160	23,97	15	25,54	379,2	1 073
	Молоко сгущеное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
	Итого за Завтрак		502	37,89	38	118,6	1066,3
Итого за день		502	37,89	38	118,6	1066,3	

(лист 4)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Завтрак 1-4 кл 81,02р

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы соленые	40	0,32		0,68	5,2	1 006
	Плов из птицы с куркумой	200	14,23	23	48,86	424,2	1 075,01
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Итого за Завтрак		500	19,62	24	97,19	659,5
Итого за день		500	19,62	24	97,19	659,5	

Рацион: ЕКБ ЛЕН Завтрак 1-4 кл 81,02р

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная	20	0,41	1	2,48	23,2	812
	Гуляш из курицы	90	19,52	6	3,45	146,5	1 105
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Кисломолочный продукт	125	3,63	3	5	66,3	914
Итого за Завтрак		625	32,8	16	76,33	601,3	
Итого за день		625	32,8	16	76,33	601,3	

(лист 6)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Завтрак 1-4 кл 81,02р

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3,9	4		52,8	97
	Батон	27	2,03	1	13,88	70,7	693
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	220	6,66	10	31,37	242,3	846
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,25	2	10,25	70,2	1 324
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Итого за Завтрак		502	18,16	18	73,76	536,2
Итого за день		502	18,16	18	73,76	536,2	

(лист 7)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Завтрак 1-4 кл 81,02р

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная	20	0,41	1	2,48	23,2	812
	Биточек из курицы	90	15,06	17	13,9	173,7	255
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	9	34,05	227,3	990
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Итого за Завтрак		500	22,33	28	84,66	588,2
Итого за день		500	22,33	28	84,66	588,2	

(лист 8)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Завтрак 1-4 кл 81,02р

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка творожная (сырники)	150	25,31	17	34,05	395,9	365
	Молоко сгущеное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Завтрак		510	30,71	20	87,96	667,2
Итого за день		510	30,71	20	87,96	667,2	

Рацион: ЕКБ ЛЕН Завтрак 1-4 кл 81,02р

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	20	0,16		2,52	11	836
	Котлета из мяса кур	90	18,92	19	14,53	261,4	1 150
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		500	30,04	26	94,92	693,2	
Итого за день		500	30,04	26	94,92	693,2	

(лист 10)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Завтрак 1-4 кл 81,02р

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Батон	27	2,03	1	13,88	70,7	693
	Омлет запеченный или паровой	150	15,35	18	2,78	235,8	891
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Кисломолочный продукт	125	3,63	3	5	66,3	914
Итого за Завтрак		562	24,35	23	59,17	550,3	
Итого за день		562	24,35	23	59,17	550,3	
Итого за период		5 323	257,9	233	880,92	6681,7	
Среднее значение за период		532,3	25,8	23,3	88,1	668,2	

Составил _____ Сысоенко Анаст

Утвердил _____