

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)
5-11 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ ЛЕН Компл(смещ завт) 5-11 кл 93,57 Неделя: 1 День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|----------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | Плов с индейкой | 220 | 21,5 | 17 | 44,69 | 402,4 | 1 077 |
| | Напиток Золотой шар | 200 | 1,2 | | 125,45 | 514,5 | 706,01 |
| | Хлеб пшеничный. | 30 | 2,43 | | 14,64 | 72,6 | 894,01 |
| | Хлеб ржаной. | 30 | 2,55 | 1 | 12,75 | 77,7 | 1 147 |
| | Итого за Обед | 480 | 27,68 | 18 | 197,53 | 1067,2 | |
| Итого за день | 480 | 27,68 | 18 | 197,53 | 1067,2 | | |

(лист 2)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Компл(смещ завт) 5-11 кл 93,57 Неделя: 1 День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|---------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 7,1 | 6 | 43,16 | 264,5 | 516 |
| | Печень по-строгановски | 100 | 2,02 | 7 | 3,6 | 254,4 | 1 076 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,46 | | 27,49 | 115,7 | 928 |
| | Хлеб пшеничный. | 30 | 2,43 | | 14,64 | 72,6 | 894,01 |
| | Хлеб ржаной. | 30 | 2,55 | 1 | 12,75 | 77,7 | 1 147 |
| Итого за Обед | 540 | 14,56 | 14 | 101,64 | 784,9 | | |
| Итого за день | 540 | 14,56 | 14 | 101,64 | 784,9 | | |

(лист 3)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Компл(смещ завт) 5-11 кл 93,57 Неделя: 1 День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|----------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,06 | 7 | 47,22 | 289 | 998 |
| | Азу из говядины | 100 | 0,67 | 1 | 3,62 | 26,2 | 1 387 |
| | Напиток цитрусовый | 200 | 0,53 | | 3,49 | 16,4 | 969 |
| | Хлеб пшеничный. | 30 | 2,43 | | 14,64 | 72,6 | 894,01 |
| | Хлеб ржаной. | 30 | 2,55 | 1 | 12,75 | 77,7 | 1 147 |
| Итого за Обед | 540 | 15,24 | 9 | 81,72 | 481,9 | | |
| Итого за день | 540 | 15,24 | 9 | 81,72 | 481,9 | | |

(лист 4)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Компл(смещ завт) 5-11 кл 93,57 Неделя: 1 День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|-----------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | Рыба «Лакомка» | 100 | 8,83 | 10 | 3,96 | 143 | 375 |
| | Пюре картофельное | 180 | 3,95 | 6 | 26,51 | 177,2 | 995 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | | 25,63 | 120,6 | 705 |
| | Хлеб пшеничный. | 30 | 2,43 | | 14,64 | 72,6 | 894,01 |
| | Хлеб ржаной. | 30 | 2,55 | 1 | 12,75 | 77,7 | 1 147 |
| Итого за Обед | 540 | 18,44 | 17 | 83,49 | 591,1 | | |
| Итого за день | 540 | 18,44 | 17 | 83,49 | 591,1 | | |

(лист 5)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Компл(смещ завт) 5-11 кл 93,57 Неделя: 1 День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--------------------|-------------|------------------|-----------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | Птица запеченная | 100 | 23,32 | 2 | 2,09 | 179,8 | 1 237 |
| | Рагу из овощей | 180 | 3,85 | 8 | 25,46 | 188,7 | 959 |
| | Компот из ягод | 200 | 0,15 | | 19,06 | 78,4 | 917,02 |
| | Хлеб пшеничный. | 30 | 2,43 | | 14,64 | 72,6 | 894,01 |
| | Хлеб ржаной. | 30 | 2,55 | 1 | 12,75 | 77,7 | 1 147 |
| Итого за Обед | 540 | 32,3 | 11 | 74 | 597,2 | | |
| Итого за день | 540 | 32,3 | 11 | 74 | 597,2 | | |

Рацион: ЕКБ ЛЕН Компл(смещ завт) 5-11 кл 93,57 Неделя: 2 День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|-----------------------------|------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | Котлета Домашняя | 100 | 15,55 | 13 | 15,99 | 310 | 661 |
| | Соус томатный | 30 | 0,18 | 1 | 1,73 | 16,7 | 1 126 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,06 | 7 | 47,22 | 289 | 998 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,46 | | 27,49 | 115,7 | 928 |
| | Хлеб пшеничный. | 30 | 2,43 | | 14,64 | 72,6 | 894,01 |
| | Хлеб ржаной. | 30 | 2,55 | 1 | 12,75 | 77,7 | 1 147 |
| Итого за Обед | | 570 | 30,23 | 22 | 119,82 | 881,7 | |
| Итого за день | | 570 | 30,23 | 22 | 119,82 | 881,7 | |

(лист 7)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Компл(смещ завт) 5-11 кл 93,57 Неделя: 2 День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|---------------------------|------------|------------------|-----------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | Жаркое по-домашнему | 250 | 24,42 | 25 | 21,23 | 406,8 | 893,01 |
| | Кисель витаминизированный | 200 | 0,05 | | 23 | 92,5 | 1 318 |
| | Хлеб пшеничный. | 30 | 2,43 | | 14,64 | 72,6 | 894,01 |
| | Хлеб ржаной. | 30 | 2,55 | 1 | 12,75 | 77,7 | 1 147 |
| Итого за Обед | | 510 | 29,45 | 26 | 71,62 | 649,6 | |
| Итого за день | | 510 | 29,45 | 26 | 71,62 | 649,6 | |

(лист 8)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Компл(смещ завт) 5-11 кл 93,57 Неделя: 2 День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--------------------------------------|------------|------------------|-----------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | Филе куриное запеченое с сыром | 100 | 29,47 | 12 | 1,08 | 233,3 | 515 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 7,1 | 6 | 43,16 | 264,5 | 516 |
| | Напиток цитрусовый | 200 | 0,53 | | 3,49 | 16,4 | 969 |
| | Хлеб пшеничный. | 30 | 2,43 | | 14,64 | 72,6 | 894,01 |
| | Хлеб ржаной. | 30 | 2,55 | 1 | 12,75 | 77,7 | 1 147 |
| Итого за Обед | | 540 | 42,08 | 19 | 75,12 | 664,5 | |
| Итого за день | | 540 | 42,08 | 19 | 75,12 | 664,5 | |

(лист 9)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Компл(смещ завт) 5-11 кл 93,57 Неделя: 2 День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|-----------------------------|------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | Котлета рыбная из минтая | 100 | 15,74 | 10 | 13,59 | 211,7 | 1 137 |
| | Рис припущенный | 180 | 4,01 | 5 | 42,01 | 264,6 | 512 |
| | Соус красный основной | 30 | 0,21 | 2 | 2,25 | 23,6 | 901 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | | 25,63 | 120,6 | 705 |
| | Хлеб пшеничный. | 30 | 2,43 | | 14,64 | 72,6 | 894,01 |
| | Хлеб ржаной. | 30 | 2,55 | 1 | 12,75 | 77,7 | 1 147 |
| Итого за Обед | | 570 | 25,62 | 18 | 110,87 | 770,8 | |
| Итого за день | | 570 | 25,62 | 18 | 110,87 | 770,8 | |

(лист 10)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Компл(смещ завт) 5-11 кл 93,57 Неделя: 2 День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------------|--------------------|--------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | Гуляш из курицы | 100 | 21,68 | 7 | 3,83 | 162,8 | 1 105 |
| | Пюре картофельное | 180 | 3,95 | 6 | 26,51 | 177,2 | 995 |
| | Сок натуральный | 200 | | | 22,4 | 95 | 707 |
| | Хлеб пшеничный. | 30 | 2,43 | | 14,64 | 72,6 | 894,01 |
| | Хлеб ржаной. | 30 | 2,55 | 1 | 12,75 | 77,7 | 1 147 |
| Итого за Обед | | 540 | 30,61 | 14 | 80,13 | 585,3 | |
| Итого за день | | 540 | 30,61 | 14 | 80,13 | 585,3 | |
| Итого за период | | 5 370 | 266,21 | 168 | 995,94 | 7074,2 | |
| Среднее значение за период | | 537 | 26,6 | 16,8 | 99,6 | 707,4 | |