

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 двухразовое питание**

(завтрак и обед)

5-11 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 5-11кл 233,94р							
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 пшенинная вязкая с отрубями и маслом сливочным	250	11,5	3	66,5	342	1 213
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		652	24,17	11	134,75	750,9	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	100	0,8		12,59	55,1	836
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	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		830	32,27	25	227,46	1269,8	
Итого за день		1 482	56,44	36	362,21	2020,7	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 5-11кл 233,94р							
Неделя: 1							
День: вторник							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Шницель из мяса	100	14,78	24	13,02	354,8	1 131
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	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		590	24,98	33	86,19	778,7	
Обед							
	Помидоры порционно	100	1,1		13,76	123,8	835
	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	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		905	20,13	19	142,89	1116,2	
Итого за день		1 495	45,11	52	229,08	1894,9	

(лист 3)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 5-11кл 233,94р							
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	180	26,96	17	28,73	426,6	1 073
	Молоко сгущеное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
Итого за Завтрак		552	43,33	41	136,36	1195,9	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	100	1,25	5	18,37	133,8	992
	Суп картофельный со сметаной	250	2,68	4	20,28	130,2	84
	Мясо птицы отварное	10	2,38	2	0,1	24,5	826
	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		900	21,55	20	120,47	770,4	
Итого за день		1 452	64,88	61	256,83	1966,3	

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 5-11кл 233,94р

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы соленые	60	0,48		1,02	7,8	1 006
	Плов из птицы с куркумой	230	16,36	27	56,19	487,8	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		550	21,91	28	104,86	725,7	
Обед							
	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,38	1	11,2	61,3	1 163,01
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	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		890	22,46	24	113,46	801,1	
Итого за день		1 440	44,37	52	218,32	1526,8	

(лист 5)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 5-11кл 233,94р

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	Гуляш из курицы	100	21,68	7	3,83	162,8	1 105
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Кисломолочный продукт	125	3,63	3	5	66,3	914
Итого за Завтрак		695	38,01	19	94,28	723,4	
Обед							
	Салат из отварной свеклы	100	1,48	4	8,65	79,9	820
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6	139
	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		890	39,66	21	104,13	833,7	
Итого за день		1 585	77,67	40	198,41	1557,1	

(лист 6)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 5-11кл 233,94р

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр (порциями)	20	5,2	5		70,4	97
	Батон	27	2,03	1	13,88	70,7	693
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	250	7,56	11	35,65	275,4	846
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,25	2	10,25	70,2	1 324
	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		557	22,02	20	87,17	637	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	100	0,8		12,59	55,1	836
	Суп с макаронными изделиями	250	2,51	5	15,22	119,1	1 014
	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		920	33,54	27	147,63	1055,9	
Итого за день		1 477	55,56	47	234,8	1692,9	

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 5-11кл 233,94р

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	Биточек из курицы	100	16,74	19	15,44	193	255
	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10	40,86	272,7	990
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	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		570	26,59	32	103,38	714,6	
Обед							
	Помидоры порционно	100	1,1		13,76	123,8	835
	Суп из овощей	250	1,91	4	11,17	90,4	1 165
	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		860	32,46	30	96,55	863,8	
Итого за день		1 430	59,05	62	199,93	1578,4	

(лист 8)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 5-11кл 233,94р

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 сгущенное	40	3,16	3	21,76	128,4	902
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		550	33,95	21	107,97	781,5	
Обед							
	Салат Рыжик	100	6,18	13	4,28	159,9	75
	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной	250	2,15	6	10,56	109,4	1 048
	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		890	50,41	38	89,96	933,8	
Итого за день		1 440	84,36	59	197,93	1715,3	

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 5-11кл 233,94р

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Котлета из мяса кур	100	21,02	22	16,14	290,5	1 150
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	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		570	35,39	30	114,79	826,1	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,91	94,4	818
	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	157
	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		920	33,1	36	130,32	1049,6	
Итого за день		1 490	68,49	66	245,11	1875,7	

(лист 10)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 5-11кл 233,94р

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	170	17,39	21	3,15	267,2	891
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Кисломолочный продукт	125	3,63	3	5	66,3	914
Итого за Завтрак		602	28,05	26	68,67	631,8	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	6	2,21	71,7	1 249
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1 058
	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		890	34,51	27	98,77	794	
Итого за день		1 492	62,56	53	167,44	1425,8	
Итого за период		14 783	618,49	528	2310,06	17253,9	
Среднее значение за период		616	25,8	22	96,3	718,9	

Составил _____ Сысоенко Анаст.

Утвердил _____