

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 (обед)

1-4 КЛАСС

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 1-4 кл 121,52р

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48		7,55	33	836
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Плов с индейкой	200	19,54	15	40,63	365,8	1 077
	Напиток Золотой шар	200	1,2		125,45	514,5	706,01
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>27,57</b>	<b>22</b>	<b>205,76</b>	<b>1131,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>700</b>	<b>27,57</b>	<b>22</b>	<b>205,76</b>	<b>1131,5</b>	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 1-4 кл 121,52р

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Помидоры порционно	60	0,66		8,26	74,3	835
	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Печень по-строгановски	90	1,82	6	3,24	229	1 076
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	<b>Итого за Обед</b>		<b>755</b>	<b>16,14</b>	<b>16</b>	<b>117,54</b>	<b>917,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>755</b>	<b>16,14</b>	<b>16</b>	<b>117,54</b>	<b>917,6</b>	

(лист 3)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 1-4 кл 121,52р

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	60	0,75	3	11,02	80,3	992
	Суп картофельный со сметаной	200	2,14	3	16,22	104,1	84
	Мясо птицы отварное	10	2,38	2	0,1	24,5	826
	Азу из говядины	90	0,61	1	3,26	23,6	1 387
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Напиток цитрусовый	200	0,53		3,49	16,4	969
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>17,28</b>	<b>16</b>	<b>91,7</b>	<b>589,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>750</b>	<b>17,28</b>	<b>16</b>	<b>91,7</b>	<b>589,9</b>	

(лист 4)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 1-4 кл 121,52р

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60	0,83	1	6,72	36,8	1 163,01
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Рыба «Лакомка»	90	7,95	9	3,57	128,7	375
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>18,18</b>	<b>21</b>	<b>91,28</b>	<b>652,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>740</b>	<b>18,18</b>	<b>21</b>	<b>91,28</b>	<b>652,9</b>	

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 1-4 кл 121,52р

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Салат из отварной свеклы	60	0,89	3	5,19	48	820
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139
	Птица запеченная	90	20,98	1	1,88	161,8	1 237
	Рагу из овощей	150	3,21	7	21,22	157,3	959
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		740	33,25	16	82,79	671	
Итого за день		740	33,25	16	82,79	671	

(лист 6)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 1-4 кл 121,52р

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		7,55	33	836
	Суп с макаронными изделиями	200	2,01	4	12,18	95,2	1 014
	Котлета Домашняя	90	14	12	14,39	279	661
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		760	27,94	24	120,38	875	
Итого за день		760	27,94	24	120,38	875	

(лист 7)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 1-4 кл 121,52р

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Помидоры порционно	60	0,66		8,26	74,3	835
	Суп из овощей	200	1,53	3	8,94	72,3	1 165
	Жаркое по-домашнему	220	21,49	22	18,68	358	893,01
	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5	1 318
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		720	27,05	26	77,14	697,3	
Итого за день		720	27,05	26	77,14	697,3	

(лист 8)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 1-4 кл 121,52р

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Салат Рыжик	60	3,71	8	2,57	95,9	75
	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной	200	1,72	5	8,45	87,5	1 048
	Филе куриное запеченное с сыром	90	26,52	11	0,97	210	515
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Напиток цитрусовый	200	0,53		3,49	16,4	969
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		740	41,72	30	69,7	730,4	
Итого за день		740	41,72	30	69,7	730,4	

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 1-4 кл 121,52р

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,6	818
	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	7,63	147,5	157
	Котлета рыбная из минтая	90	14,16	9	12,23	190,5	1 137
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		760	27,28	30	106,21	851,6	
<b>Итого за день</b>		760	27,28	30	106,21	851,6	

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 1-4 кл 121,52р

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,56	4	1,33	43	1 249
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058
	Гуляш из курицы	90	19,52	6	3,45	146,5	1 105
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	<b>Итого за Обед</b>		740	29,07	21	80,67	642
<b>Итого за день</b>		740	29,07	21	80,67	642	
<b>Итого за период</b>		7 405	265,48	222	1043,17	7759,2	
<b>Среднее значение за период</b>		740,5	26,5	22,2	104,3	775,9	

Составил \_\_\_\_\_ Сысоенко Анаст

Утвердил \_\_\_\_\_