


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)

5-11 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 5-11 кл 140,37р

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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		830	32,27	25	227,46	1269,8	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 5-11 кл 140,37р

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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		905	20,13	19	142,89	1116,2	

(лист 3)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 5-11 кл 140,37р

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	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		900	21,55	20	120,47	770,4	

(лист 4)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 5-11 кл 140,37р

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	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		890	22,46	24	113,46	801,1	

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 5-11 кл 140,37р

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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		890	39,66	21	104,13	833,7	

(лист 6)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 5-11 кл 140,37р

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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		920	33,54	27	147,63	1055,9	

(лист 7)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 5-11 кл 140,37р

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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		860	32,46	30	96,55	863,8	

(лист 8)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 5-11 кл 140,37р

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 запеченное 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		890	50,41	38	89,96	933,8	

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 5-11 кл 140,37р

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокачанной 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		920	33,1	36	130,32	1049,6	

(лист 10)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 5-11 кл 140,37р

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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		890	34,51	27	98,77	794	
Итого за период		8 895	320,09	267	1271,64	9488,3	
Среднее значение за период		889,5	32	26,7	127,2	948,8	

Составил _____ Сысоенко Анаст

Утвердил _____