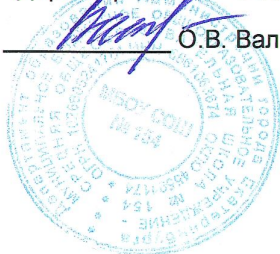


Согласовано

Директор МБОУ - СОШ № 154


О.В. Валамина



ВЕРТУН
ТКАЧЕН Д.23 ФФ.301
Ф-Л ЕКАТЕРИНБУРГСКИЙ
ИНН 760201000

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 родительской платы одноразовое питание

Полдник 1-4 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ ЛЕН ДОП Комплекс 45р

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Булочка "Веснушка"	60	5,16	4	35,41	196,8	934
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
Итого за Обед		260	5,16	4	57,81	291,8	
Итого за день		260	5,16	4	57,81	291,8	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ ЛЕН ДОП Комплекс 45р

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Ватрушка с творогом	60	5,7	6	18,49	149,7	1 190
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
Итого за Обед		260	5,7	6	40,89	244,7	
Итого за день		260	5,7	6	40,89	244,7	

(лист 3)

Рацион: ЕКБ ЛЕН ДОП Комплекс 45р

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Булочка с корицей	60	3,07	2	19,17	107,9	783
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Обед		160	3,47	2	28,97	154,9	
Итого за день		160	3,47	2	28,97	154,9	

(лист 4)

Рацион: ЕКБ ЛЕН ДОП Комплекс 45р

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Булочка сдобная с куркумой	60	5,32	4	35,03	197,3	1 047
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
Итого за Обед		260	5,32	4	57,43	292,3	
Итого за день		260	5,32	4	57,43	292,3	

(лист 5)

Рацион: ЕКБ ЛЕН ДОП Комплекс 45р

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Манник	60	4,01	5	37	207,1	1 182
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
Итого за Обед		260	4,01	5	59,4	302,1	
Итого за день		260	4,01	5	59,4	302,1	

Рацион: ЕКБ ЛЕН ДОП Комплекс 45р

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Булочка дорожная.	60	4,41	11	34,55	188,9	770
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Обед		160	4,81	11	44,35	235,9	
Итого за день		160	4,81	11	44,35	235,9	

(лист 7)

Рацион: ЕКБ ЛЕН ДОП Комплекс 45р

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Ватрушка со сметаной	60	7	11	41,23	269,4	861
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
Итого за Обед		260	7	11	63,63	364,4	
Итого за день		260	7	11	63,63	364,4	

(лист 8)

Рацион: ЕКБ ЛЕН ДОП Комплекс 45р

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Булочка творожная	60	7,57	9	29,71	227,3	1 123
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
Итого за Обед		260	7,57	9	52,11	322,3	
Итого за день		260	7,57	9	52,11	322,3	

(лист 9)

Рацион: ЕКБ ЛЕН ДОП Комплекс 45р

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Ватрушка с повидлом	60	3,77	4	39,96	208,2	938
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Обед		160	4,17	4	49,76	255,2	
Итого за день		160	4,17	4	49,76	255,2	

(лист 10)

Рацион: ЕКБ ЛЕН ДОП Комплекс 45р

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Шарлотка с яблоками	60	2,63	4	21,33	130,8	678
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
Итого за Обед		260	2,63	4	43,73	225,8	
Итого за день		260	2,63	4	43,73	225,8	
Итого за период		2 300	49,84	60	498,08	2689,4	
Среднее значение за период		230	5	6	49,8	268,9	

Составил _____ Сысоенко Анаст

Утвердил _____