

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 родительской платы одноразовое питание  
Комплекс (смещенный завтрак) 5-11 КЛАСС

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: ЕКБ ЛЕН Компл(смещ завт)РП 5-11 кл 93. 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
<b>Итого за Обед</b>		480	27,68	18	197,53	1067,2	
<b>Итого за день</b>		480	27,68	18	197,53	1067,2	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Компл(смещ завт)РП 5-11 кл 93. 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
<b>Итого за Обед</b>		540	14,56	14	101,64	784,9	
<b>Итого за день</b>		540	14,56	14	101,64	784,9	

(лист 3)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Компл(смещ завт)РП 5-11 кл 93. 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
<b>Итого за Обед</b>		540	15,24	9	81,72	481,9	
<b>Итого за день</b>		540	15,24	9	81,72	481,9	

(лист 4)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Компл(смещ завт)РП 5-11 кл 93. 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
<b>Итого за Обед</b>		540	18,44	17	83,49	591,1	
<b>Итого за день</b>		540	18,44	17	83,49	591,1	

(лист 5)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Компл(смещ завт)РП 5-11 кл 93. 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
<b>Итого за Обед</b>		540	32,3	11	74	597,2	
<b>Итого за день</b>		540	32,3	11	74	597,2	



Рацион: ЕКБ ЛЕН Компл(смещ завт)РП 5-11 кл 93. 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
<b>Итого за Обед</b>		570	30,23	22	119,82	881,7	
<b>Итого за день</b>		570	30,23	22	119,82	881,7	

(лист 7)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Компл(смещ завт)РП 5-11 кл 93. 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
	<b>Итого за Обед</b>		510	29,45	26	71,62	649,6
<b>Итого за день</b>		510	29,45	26	71,62	649,6	

(лист 8)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Компл(смещ завт)РП 5-11 кл 93. 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
	<b>Итого за Обед</b>		540	42,08	19	75,12	664,5
<b>Итого за день</b>		540	42,08	19	75,12	664,5	

(лист 9)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Компл(смещ завт)РП 5-11 кл 93. 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
	<b>Итого за Обед</b>		570	25,62	18	110,87	770,8
<b>Итого за день</b>		570	25,62	18	110,87	770,8	

(лист 10)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Компл(смещ завт)РП 5-11 кл 93. 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
	<b>Итого за Обед</b>		540	30,61	14	80,13	585,3
<b>Итого за день</b>		540	30,61	14	80,13	585,3	
<b>Итого за период</b>		5 370	266,21	168	995,94	7074,2	
<b>Среднее значение за период</b>		537	26,6	16,8	99,6	707,4	

Составил \_\_\_\_\_ Сысоенко Анаст

Утвердил \_\_\_\_\_