



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

Комплекс ГПД 1-4 класс

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 1-4 кл 95р ГПД

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	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
Итого за Обед		640	27,09	22	198,21	1098,5	
Итого за день		640	27,09	22	198,21	1098,5	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 1-4 кл 95р ГПД

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	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
Итого за Обед		695	15,48	16	109,28	843,3	
Итого за день		695	15,48	16	109,28	843,3	

(лист 3)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 1-4 кл 95р ГПД

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	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
	Итого за Обед		690	16,53	13	80,68	509,6
Итого за день		690	16,53	13	80,68	509,6	

(лист 4)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 1-4 кл 95р ГПД

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	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
Итого за Обед		680	17,35	20	84,56	616,1	
Итого за день		680	17,35	20	84,56	616,1	

(лист 5)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 1-4 кл 95р ГПД

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	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		680	32,36	13	77,6	623	
Итого за день		680	32,36	13	77,6	623	

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 1-4 кл 95р ГПД

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	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		700	27,46	24	112,83	842	
Итого за день		700	27,46	24	112,83	842	

(лист 7)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 1-4 кл 95р ГПД

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	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		660	26,39	26	68,88	623
Итого за день		660	26,39	26	68,88	623	

(лист 8)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 1-4 кл 95р ГПД

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной	200	1,72	5	8,45	87,5	1 048
	Филе куриное запеченое 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		680	38,01	22	67,13	634,5
Итого за день		680	38,01	22	67,13	634,5	

(лист 9)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 1-4 кл 95р ГПД

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	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
	Итого за Обед		700	26,23	27	100,26	795
Итого за день		700	26,23	27	100,26	795	

(лист 10)

Рацион: ЕКБ ЛЕН Обед 1-4 кл 95р ГПД

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	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
Итого за Обед		680	28,51	17	79,34	599	
Итого за день		680	28,51	17	79,34	599	
Итого за период		6 805	255,41	200	978,77	7184	
Среднее значение за период		680,5	25,5	20	97,9	718,4	