

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №119



*Л.В. Голубова*  
Л.В. Голубова

Утверждаю директор

ООО «Комбинат общественного питания



*О.Ю. Козырева*  
О.Ю. Козырева

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ  
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2022-2023 УЧЕБНОГО ГОДА  
за счет средств субсидии бесплатное одноразовое питание (обед)  
1-4 КЛАСС

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Екатеринбург ЖД 7-11 л обед 114,13

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат Здоровье	60	0,73	6	4,57	77,3	992
	Суп картофельный со сметаной	200	1,4	3	11,57	75,8	84
	Плов с индейкой	200	19,54	29	40,63	499,1	1 077
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		700	25,96	40	96,48	855	
<b>Итого за день</b>		700	25,96	40	96,48	855	

(лист 2)

Рацион: Екатеринбург ЖД 7-11 л обед 114,13

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,56	8,4	836
	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4	7,38	73,7	1 048
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Печень по-строгановски*	90	1,82	6	3,24	164,9	1 076
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		745	14,51	19	78,87	649,4	
<b>Итого за день</b>		745	14,51	19	78,87	649,4	

(лист 3)

Рацион: Екатеринбург ЖД 7-11 л обед 114,13

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокочанной капусты и сладким перцем	60	0,89	5	5,19	69,5	820,03
	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	96,8	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,9		11,59	56,4	943
	Птица тушеная в соусе красном с овощами	90	16,86	21	0,84	208,3	1 079
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	516
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	<b>Итого за Обед</b>		755	30,48	36	105,57	827,3
<b>Итого за день</b>		755	30,48	36	105,57	827,3	

(лист 4)

Рацион: Екатеринбург ЖД 7-11 л обед 114,13

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Маринад овощной	60	1,12	6	6,83	84,6	817
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Котлета рыбная "Лада"	90	11,8	4	5,46	109,7	830
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		740	22,02	22	91,08	682,8	
<b>Итого за день</b>		740	22,02	22	91,08	682,8	

Рацион: Екатеринбург ЖД 7-11 л обед 114,13		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							813
	Салат из морской капусты с яйцом	60	9,9	13	5,38	148,8	
	Суп Полевой	200	2,46	11	15,9	180,5	1 018,01
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Бедро куриное запеченное	90	21,52	24	0,42	232	3,01
	Рис припущенный	150	3,71	5	38,9	212	512
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	<b>Итого за Обед</b>	<b>745</b>	<b>41,65</b>	<b>55</b>	<b>90,16</b>	<b>928,7</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>745</b>	<b>41,65</b>	<b>55</b>	<b>90,16</b>	<b>928,7</b>	

(лист 6)

Рацион: Екатеринбург ЖД 7-11 л обед 114,13		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							12,01
	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,46	4	1,43	38,6	
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	1,91	5	9,37	95	1 058
	Гуляш из курицы	90	15,31	20	3,16	202,6	1 105
	Рис припущенный с овощами	150	4,69	5	33,48	199,9	1 000,02
	Кисель витаминизированный	200	0,05		3,5	72	1 318
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>26,25</b>	<b>36</b>	<b>68,15</b>	<b>714,7</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>740</b>	<b>26,25</b>	<b>36</b>	<b>68,15</b>	<b>714,7</b>	

(лист 7)

Рацион: Екатеринбург ЖД 7-11 л обед 114,13		Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							835
	Помидоры порционно	60	0,65		2,26	14,3	
	Суп-пюре из гороха	200	5,59	2	15,84	104,9	1 049
	Тефтели из говядины с рисом	90	8,01	7	4,81	110,9	1 299
	Картофель запеченный	150	3,03	4	29,6	168,6	1 317
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>20,2</b>	<b>14</b>	<b>82,03</b>	<b>542,3</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>740</b>	<b>20,2</b>	<b>14</b>	<b>82,03</b>	<b>542,3</b>	

Рацион: Екатеринбург ЖД 7-11 л обед 114,13

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,56	8,4	836
	Борщ с капустой, картофелем и	200	1,47	5	8,29	80,8	1 021
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	12,16	15	2,78	160,4	1 296
	Макаронные изделия отварные с	150	5,92	5	35,96	212	516
	Напиток апельсиновый*	200	0,2		25,73	95,8	925
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		740	24,06	27	91,53	664	
<b>Итого за день</b>		740	24,06	27	91,53	664	

(лист 9)

Рацион: Екатеринбург ЖД 7-11 л обед 114,13

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокочанной капусты с	60	1,05	3	5,96	56,6	818,02
	Солянка со сметаной	200	1,2	4	7,06	68,8	1 020
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	8,48	4	3,86	117	1 070
	Рис припущенный	150	3,71	5	38,9	212	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		740	17,65	17	93,22	633,7	
<b>Итого за день</b>		740	17,65	17	93,22	633,7	

(лист 10)

Рацион: Екатеринбург ЖД 7-11 л обед 114,13

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат витаминный с яблоками с маслом растительным	60	0,71	2	3,59	28,9	39,01
	Суп-лапша на курином бульоне	200	2,35	5	11,21	96,5	1 015
	Тефтели из мяса (паровые) с соусом томатным	100	8	6	5,63	110,2	829
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32		16,46	69,7	705
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		750	19,29	21	79,06	599,3	
<b>Итого за день</b>		750	19,29	21	79,06	599,3	
<b>Итого за период</b>		8 130	265,88	316	991,29	7890,2	
<b>Среднее значение за период</b>		677,5	22,2	26,3	82,6	657,5	

Составил \_\_\_\_\_ Сысоенко Анаст

Утвердил \_\_\_\_\_