

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №119



П.В. Голубова
П.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 двухразовое питание
(завтрак и обед)
5-11 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ ЖД 12 лет и ст комплекс 219,71

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	50	6,25	4	20,51	147,3	810
	Омлет запеченный или паровой	165	14,29	22	0,9	255	891
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной.	35	2,98	1	14,88	90,7	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		550	23,98	27	61,25	599,9	
Обед	Салат Здоровье	100	1,22	10	7,62	128,8	992
	Суп картофельный со сметаной	250	1,76	3	14,46	94,7	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 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,53		9,98	49,3	1 186
	Итого за Обед		790	24,66	42	96,17	915,1
Итого за день		1 340	48,64	69	157,42	1515	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ ЖД 12 лет и ст комплекс 219,71

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели мясные с рисом	90	14,43	13	11,6	225,5	1 131
	Соус сметанный с томатом	30	0,51	3	2,09	27,2	600,01
	Картофель запеченный	180	3,64	5	35,52	202,3	1 317
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	30	0,23		1,48	70,5	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Завтрак		550	20,51	22	74,16	637,2	
Обед	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,59	14	836
	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	5	9,23	92,2	1 048
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Печень по-строгановски*	100	2,02	7	3,6	183,3	1 076
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,86	7	35,37	245,1	998
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,53		9,98	49,3	1 186
Итого за Обед		875	15,3	20	87,21	706,8	
Итого за день		1 425	35,81	42	161,37	1344	

Рацион: ЕКБ ЖД 12 лет и ст комплекс 219,71

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом и повидлом	40	1,76	3	21,19	117,2	815
	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным	200	8,48	9	37,96	289,2	302
	Чай с молоком	200	1,37	2	10,64	62	854
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		560	13,71	15	88,09	567,2	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты и сладким перцем	100	1,48	8	8,65	115,9	820,03
	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	121	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,9		11,59	56,4	943
	Птица тушеная в соусе красном с овощами	100	18,73	23	0,93	231,4	1 079
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	254,5	516
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,53		9,98	49,3	1 186
Итого за Обед		885	33,56	42	115,5	976,7	
Итого за день		1 445	47,27	57	203,59	1543,9	

(лист 4)

Рацион: ЕКБ ЖД 12 лет и ст комплекс 219,71

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы малосольные порционно	60	0,48		1,56	8,4	836,01
	Плов из птицы с куркумой	220	15,65	25	53,75	466,6	1 075,01
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный из муки 1с	35	1,84		11,27	54,8	894
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	14,88	90,7	1 148
Итого за Завтрак		550	21,01	26	96,62	680,4	
Обед							
	Маринад овощной	100	1,86	10	11,38	141	817
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Котлета рыбная "Лада"	100	13,11	5	6,07	121,9	830
	Пюре картофельное	180	4,89	7	29,95	224,9	995
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,53		9,98	49,3	1 186
Итого за Обед		870	24,34	28	101,01	831,9	
Итого за день		1 420	45,35	54	197,63	1512,3	

Рацион: ЕКБ ЖД 12 лет и ст комплекс 219,71		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Гуляш из индейки	100	18,19	7	3,51	148,6	1 106
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,86	7	35,37	245,1	998
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
Итого за Завтрак		550	30,6	19	96,36	694,1	
Обед							
	Салат из морской капусты с яйцом	100	16,49	21	8,97	248	813
	Суп Полевой	250	3,08	13	19,88	225,6	1 018,01
	Бедро куриное запеченное	100	23,91	27	0,47	257,8	3,01
	Рис припущенный	180	4,46	6	46,68	254,5	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 ржано-пшеничный обогащенный	20	1,53		9,98	49,3	1 186
Итого за Обед		870	50,69	67	107	1127	
Итого за день		1 420	81,29	86	203,36	1821,1	

Рацион: ЕКБ ЖД 12 лет и ст комплекс 219,71		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	40	5	3	16,41	117,8	810
	Омлет запеченный или паровой	180	15,59	24	0,98	278,2	891
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		550	23,6	28	55,1	580,6	
Обед							
	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,76	6	2,38	64,4	12,01
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,39	7	11,71	118,8	1 058
	Гуляш из курицы	100	17,02	22	3,51	225,1	1 105
	Рис припущенный с овощами	180	5,63	6	40,17	239,9	1 000,02
	Кисель витаминизированный	200	0,05		3,5	72	1 318
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,53		9,98	49,3	1 186
Итого за Обед		870	27,53	41	72,23	816,5	
Итого за день		1 420	51,13	69	127,33	1397,1	

Рацион: ЕКБ ЖД 12 лет и ст комплекс 219,71

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Колбаска витаминная	90	17,83	20	5,93	227,2	1 028
	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998
	Овощной микс	50	0,61	4	4,02	52,4	1 442
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		550	28,09	33	72,4	661,6	
Обед	Помидоры порционно	100	1,09		3,76	23,8	835
	Суп-пюре из гороха	250	6,99	3	19,81	131,1	1 049
	Тефтели из говядины с рисом (паровые) с соусом молочным	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 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Обед		830	21,14	15	82,04	593,7	
Итого за день		1 380	49,23	48	154,44	1255,3	

(лист 8)

Рацион: ЕКБ ЖД 12 лет и ст комплекс 219,71

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом	200	21,95	16	30,52	358	1 297
	Повидло	40	0,04		6,56	27,1	1 142
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,25	2	10,25	70,2	1 324
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	13,06	82,2	897
	Печенье детское (конд изд)	50	0,56	4	3,94	54,7	1 192
	Итого за Завтрак		550	30,55	24	77,08	669,9
Обед	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,59	14	836
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,83	6	10,37	100,9	1 021
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	13,51	17	3,09	178,2	1 296
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	254,5	516
	Напиток апельсиновый*	200	0,2		25,73	95,8	925
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,53		9,98	49,3	1 186
Итого за Обед		870	26,02	29	101,36	724	
Итого за день		1 420	56,57	53	178,44	1393,9	

Рацион: ЕКБ ЖД 12 лет и ст комплекс 219,71

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кнели куриные паровые	90	16,01	16	5,5	193,1	1 087
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,86	7	35,37	245,1	998
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		610	27,1	25	82,85	651,7	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с луком и маслом растительным	100	1,75	5	9,94	94,3	818,02
	Солянка со сметаной	250	1,5	5	8,82	86	1 020
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,43	4	4,28	130	1 070
	Рис припущенный	180	4,46	6	46,68	254,5	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,53		9,98	49,3	1 186
Итого за Обед		870	19,28	20	103,18	757,3	
Итого за день		1 480	46,38	45	186,03	1409	

(лист 10)

Рацион: ЕКБ ЖД 12 лет и ст комплекс 219,71

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	40	5	3	16,41	117,8	810
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,04	4	40,04	297,5	851
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		610	15,14	8	89,72	574	
Обед							
	Салат витаминный с яблоками с маслом растительным	100	1,19	4	5,98	48,1	39,01
	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,94	6	14,01	120,6	1 015
	Тефтели из мяса (паровые) с соусом томатным	100	8	6	5,63	110,2	829
	Пюре картофельное	180	4,89	7	29,95	224,9	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32		16,46	69,7	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,53		9,98	49,3	1 186
Итого за Обед		870	19,02	23	82,99	669,8	
Итого за день		1 480	34,16	31	172,71	1243,8	
Итого за период		14 230	495,83	554	1742,32	14435,4	
Среднее значение за период		1 185,8	41,3	46,2	145,2	1203	

Составил _____ Сысоенко Анаст

Утвердил _____