

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №119

Л.В. Голубова



Утверждаю директор

ООО «Комбинат общественного питания»

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 (завтрак)

5-11 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ ЖД (смещ завт) 5-11 кл 87,88

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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 Завтрак	440	21,68	29	74,09	691,6	
Итого за день	440	21,68	29	74,09	691,6		

(лист 2)

Рацион: ЕКБ ЖД (смещ завт) 5-11 кл 87,88

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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 Завтрак	520	11,46	14	75,35	588,8	
Итого за день	520	11,46	14	75,35	588,8		

(лист 3)

Рацион: ЕКБ ЖД (смещ завт) 5-11 кл 87,88

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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 Завтрак	520	27,65	29	79,48	683,4	
Итого за день	520	27,65	29	79,48	683,4		

Рацион: ЕКБ ЖД (смещ завт) 5-11 кл 87,88

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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 Завтрак		520	19,84	12	70,86	542,2	
Итого за день		520	19,84	12	70,86	542,2	

(лист 5)

Рацион: ЕКБ ЖД (смещ завт) 5-11 кл 87,88

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бедро куриное запеченое	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 Завтрак		520	31,12	33	78,15	653,4	
Итого за день		520	31,12	33	78,15	653,4	

(лист 6)

Рацион: ЕКБ ЖД (смещ завт) 5-11 кл 87,88

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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 Завтрак		520	24,38	28	58,14	633,3	
Итого за день		520	24,38	28	58,14	633,3	

Рацион: ЕКБ ЖД (смещ завт) 5-11 кл 87,88

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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 Завтрак		480	13,06	12	58,47	438,8	
Итого за день		480	13,06	12	58,47	438,8	

(лист 8)

Рацион: ЕКБ ЖД (смещ завт) 5-11 кл 87,88

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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 Завтрак		520	23,39	23	88,4	609,1	
Итого за день		520	23,39	23	88,4	609,1	

(лист 9)

Рацион: ЕКБ ЖД (смещ завт) 5-11 кл 87,88

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Рыба, тушенная 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 Завтрак		520	16,03	10	84,42	577	
Итого за день		520	16,03	10	84,42	577	

(лист 10)

Рацион: ЕКБ ЖД (смещ завт) 5-11 кл 87,88

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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 Завтрак		520	14,89	13	63	501,1	
Итого за день		520	14,89	13	63	501,1	
Итого за период		5 080	203,5	203	730,36	5918,7	
Среднее значение за период		423,3	17	16,9	60,9	493,2	

Составил _____ Сысоенко Анаст

Утвердил _____