

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 (обед)
5-11 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ ЖД 12 лет и ст обед 131,83р

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	Булочка домашняя	80	6,26	11	49,33	318	769
Итого за Обед		870	30,92	53	145,5	1233,1	
Итого за день		870	30,92	53	145,5	1233,1	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ ЖД 12 лет и ст обед 131,83р

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	Яблоки печеные.	50	0,19		7,98	35,6	674
	Итого за Обед		925	15,49	20	95,19	742,4
Итого за день		925	15,49	20	95,19	742,4	

(лист 3)

Рацион: ЕКБ ЖД 12 лет и ст обед 131,83р

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокачанной 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
	Гребешок из дрожжевого теста	60	0,93	3	8,39	67,9	445
	Итого за Обед		945	34,49	45	123,89	1044,6
Итого за день		945	34,49	45	123,89	1044,6	

Рацион: ЕКБ ЖД 12 лет и ст обед 131,83р

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	Яблоки печеные.	50	0,19		7,98	35,6	674
Итого за Обед		920	24,53	28	108,99	867,5	
Итого за день		920	24,53	28	108,99	867,5	

Рацион: ЕКБ ЖД 12 лет и ст обед 131,83р

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из морской капусты с яйцом	100	16,49	21	8,97	248	813
	Суп Полевой	100	1,23	5	7,95	90,3	1 018,01
	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
	Булочка с корицей	60	3,07	2	19,17	107,9	783
	Итого за Обед		780	51,91	61	114,24	1099,6
Итого за день		780	51,91	61	114,24	1099,6	

Рацион: ЕКБ ЖД 12 лет и ст обед 131,83р

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	4,32	8	40,27	251,8	990
	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
	Ватрушка с повидлом	60	3,81	2	30,91	197,2	938
	Итого за Обед		930	30,03	45	103,24	1025,6
Итого за день		930	30,03	45	103,24	1025,6	

Рацион: ЕКБ ЖД 12 лет и ст обед 131,83р

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	Яблоки печеные.	50	0,19		7,98	35,6	674
Итого за Обед		880	21,33	15	90,02	629,3	
Итого за день		880	21,33	15	90,02	629,3	

(лист 8)

Рацион: ЕКБ ЖД 12 лет и ст обед 131,83р

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	Булочка домашняя	60	4,69	8	37	238,5	769
Итого за Обед		930	30,71	37	138,36	962,5	
Итого за день		930	30,71	37	138,36	962,5	

(лист 9)

Рацион: ЕКБ ЖД 12 лет и ст обед 131,83р

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	Яблоки печеные.	50	0,19		7,98	35,6	674
Итого за Обед		920	19,47	20	111,16	792,9	
Итого за день		920	19,47	20	111,16	792,9	

(лист 10)

Рацион: ЕКБ ЖД 12 лет и ст обед 131,83р

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	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
	Сдоба обыкновенная с куркумой*	60	5,31	4	35,03	197,3	1 047
Итого за Обед		930	24,33	27	118,02	867,1	
Итого за день		930	24,33	27	118,02	867,1	
Итого за период		9 030	283,21	351	1148,61	9264,6	
Среднее значение за период		752,5	23,6	29,3	95,7	772,1	