

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)  
1-4 КЛАСС

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Екатеринбург ЖД 7-11 л завтрак 76,09р      Неделя: 1      День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с сыром	40	5	3	16,41	117,8	810
	Омлет запеченный или паровой	130	11,26	17	0,71	200,9	891
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>		500	19,27	21	54,83	503,3	
<b>Итого за день</b>		500	19,27	21	54,83	503,3	

(лист 2)

Рацион: Екатеринбург ЖД 7-11 л завтрак 76,09р      Неделя: 1      День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Тефтели мясные с рисом	90	14,43	13	11,6	225,5	1 131
	Соус сметанный с томатом	20	0,34	2	1,4	18,1	600,01
	Картофель запеченный	150	3,03	4	29,6	168,6	1 317
	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	1 147
<b>Итого за Завтрак</b>		500	21,63	21	74,78	578,7	
<b>Итого за день</b>		500	21,63	21	74,78	578,7	

(лист 3)

Рацион: Екатеринбург ЖД 7-11 л завтрак 76,09р      Неделя: 1      День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с маслом и повидлом	40	1,76	3	21,19	117,2	815
	Каша пшениная вязкая молочная с маслом сливочным	150	6,36	7	28,47	216,9	302
	Чай с молоком	200	1,37	2	10,64	62	854
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>		530	13,72	14	87,31	549,7	
<b>Итого за день</b>		530	13,72	14	87,31	549,7	

Рацион: Екатеринбург ЖД 7-11 л завтрак 76,09р      Неделя: 1      День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы малосольные порционно	40	0,32		1,04	5,6	836,01
	Плов из птицы с куркумой	200	14,23	23	48,86	424,2	1 075,01
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	13,06	82,2	897
	Итого за Завтрак	500	20,36	25	90,87	649,6	
Итого за день		500	20,36	25	90,87	649,6	

(лист 5)

Рацион: Екатеринбург ЖД 7-11 л завтрак 76,09р      Неделя: 1      День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Гуляш из индейки	90	16,37	6	3,16	133,7	1 106
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
	Итого за Завтрак	500	26,79	17	85,87	612,4	
Итого за день		500	26,79	17	85,87	612,4	

(лист 6)

Рацион: Екатеринбург ЖД 7-11 л завтрак 76,09р      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	125	10,83	16	0,68	193,2	891
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	14,88	90,7	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	500	19,27	20	56,93	508,6	
Итого за день		500	19,27	20	56,93	508,6	

Рацион: Екатеринбург ЖД 7-11 л завтрак 76,09р		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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	100	3,81	4	19,65	136,2	998
	Овощной микс	50	0,61	4	4,02	52,4	1 442
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
<b>Итого за Завтрак</b>		500	26,18	31	62,57	593,6	
<b>Итого за день</b>		500	26,18	31	62,57	593,6	

(лист 8)

Рацион: Екатеринбург ЖД 7-11 л завтрак 76,09р		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Запеканка рисовая с творогом	150	16,47	12	22,89	268,5	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
<b>Итого за Завтрак</b>		500	25,07	20	69,45	580,4	
<b>Итого за день</b>		500	25,07	20	69,45	580,4	

(лист 9)

Рацион: Екатеринбург ЖД 7-11 л завтрак 76,09р		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Кнели куриные паровые	90	16,01	16	5,5	193,1	1 087
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>		580	25,96	24	76,96	610,8	
<b>Итого за день</b>		580	25,96	24	76,96	610,8	

(лист 10)

Рацион: Екатеринбург ЖД 7-11 л завтрак 76,09р		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с сыром	40	5	3	16,41	117,8	810
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,43	4	32,03	238	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
<b>Итого за Завтрак</b>		560	13,53	8	81,71	514,5	
<b>Итого за день</b>		560	13,53	8	81,71	514,5	
<b>Итого за период</b>		5 170	211,78	201	741,28	5701,6	
<b>Среднее значение за период</b>		430,8	17,6	16,8	61,8	475,1	

Составил \_\_\_\_\_ Сысоенко Анаст

Утвердил \_\_\_\_\_