

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 двухразовое питание
(завтрак и обед) 1-4 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Екатеринбург ЖД 7-11 л комплекс 190,22

Неделя: 1

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	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	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		500	19,27	21	54,83	503,3	
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 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		700	23,81	38	90,23	844,7	
Итого за день		1 200	43,08	59	145,06	1348	

(лист 2)

Рацион: Екатеринбург ЖД 7-11 л комплекс 190,22

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	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 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Завтрак		500	19,65	20	67,05	570,9	
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 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		745	13,26	17	78,08	623,4	
Итого за день		1 245	32,91	37	145,13	1194,3	

Рацион: Екатеринбург ЖД 7-11 л комплекс 190,22 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	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	
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03	
	Итого за Завтрак		510	11,59	13	78,6	494,9	
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 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		755	29,41	35	101,59	840,5	
	Итого за день		1 265	41	48	180,19	1335,4	

(лист 4)

Рацион: Екатеринбург ЖД 7-11 л комплекс 190,22 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 пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Итого за Завтрак		500	18,74	24	87,47	614,4
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 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		740	20,95	21	87,1	696
Итого за день		1 240	39,69	45	174,57	1310,4	

Рацион: Екатеринбург ЖД 7-11 л комплекс 190,22		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	
Обед							
	Салат из морской капусты с яйцом	60	9,9	13	5,38	148,8	813
	Суп Полевой	200	2,46	11	15,9	180,5	1 018,01
	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 ржано-пшеничный обогащенный	20	1,53		9,98	49,3	1 186
Итого за Обед		740	40,34	53	91,6	914,4	
Итого за день		1 240	67,13	70	177,47	1526,8	

Рацион: Екатеринбург ЖД 7-11 л комплекс 190,22		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	
Обед							
	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,46	4	1,43	38,6	12,01
	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 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		740	24,1	34	61,9	704,4	
Итого за день		1 240	43,37	54	118,83	1213	

Рацион: Екатеринбург ЖД 7-11 л комплекс 190,22 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	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 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		500	26,18	31	62,57	593,6	
Обед							
	Помидоры порционно	60	0,65		2,26	14,3	835
	Суп-пюре из гороха	200	5,59	2	15,84	104,9	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		740	19,3	14	76,57	558	
Итого за день		1 240	45,48	45	139,14	1151,6	

(лист 8)

Рацион: Екатеринбург ЖД 7-11 л комплекс 190,22 Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		500	25,07	20	69,45	580,4	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,56	8,4	836
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	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 маслом	150	5,92	5	35,96	212	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		740	22,81	25	90,74	638	
Итого за день		1 240	47,88	45	160,19	1218,4	

Рацион: Екатеринбург ЖД 7-11 л комплекс 190,22

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	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	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		580	25,96	24	76,96	610,8	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с луком и маслом растительным	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 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		740	16,58	16	89,24	646,9	
Итого за день		1 320	42,54	40	166,2	1257,7	

(лист 10)

Рацион: Екатеринбург ЖД 7-11 л комплекс 190,22

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	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
Итого за Завтрак		560	13,53	8	81,71	514,5	
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 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		750	17,14	19	72,81	589	
Итого за день		1 310	30,67	27	154,52	1103,5	
Итого за период		12 540	433,75	470	1561,3	12659,1	
Среднее значение за период		1 254	43,4	47	156,1	1265,9	

Составил _____ Сысоенко Анаст

Утвердил _____