

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 30

\_\_\_\_\_ Е.Ю. Сергунин

Утверждаю директор

ООО «Комбинат общественного питания

\_\_\_\_\_ О.Ю. Козырева



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2021 -2022 УЧЕБНОГО ГОДА  
Г. ЕКАТЕРИНБУРГ субсидии 1-4 КЛАСС (завтрак)

## 1 понедельник

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>ЕКБ ЖД Комплекс 1-4кл 75,58</b>						
0,07	7,80	0,10	70,90	3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40
5,60	5,60	43,85	247,95	842	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	250
1,46	1,61	11,35	66,15	854	Чай с молоком	180
2,37	0,30	14,49	70,50	897	Хлеб пшеничный	30
<b>9,50</b>	<b>15,31</b>	<b>69,79</b>	<b>455,50</b>			

## 1 вторник

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>ЕКБ ЖД Комплекс 1-4кл 75,58</b>						
5,08	4,60	0,28	62,80	349	Яйцо отварное	40
23,76	15,48	26,46	344,58	1073	Пудинг творожно-манный	150
0,03	0,03	4,92	20,29	1142	Соус повидло*	30
0	0	19,96	79,80	828	Чай с сахаром*	200
3,16	0,40	19,32	94,00	897	Хлеб пшеничный	40
2,96	3,76	29,24	162,80	1141	Печенье	40
<b>34,99</b>	<b>24,26</b>	<b>100,18</b>	<b>764,27</b>			

## 1 среда

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>ЕКБ ЖД Комплекс 1-4кл 75,58</b>						
11,39	5,29	11,83	140,84	1063	Тефтели рыбные*	90
3,86	5,40	23,63	177,45	995	Пюре картофельное	150
0,06	0,01	15,16	59,85	686	Чай с лимоном*	200
3,16	0,40	19,32	94,00	897	Хлеб пшеничный	40
1,22	0,24	7,98	39,40	1148	Хлеб ржаной	20
<b>19,68</b>	<b>11,33</b>	<b>77,92</b>	<b>511,54</b>			

## 1 четверг

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>ЕКБ ЖД Комплекс 1-4кл 75,58</b>						
33,00	62,62	199,87	1 501,13	275	Биточки рубленные из птицы припущенные	90
0,24	0,95	1,31	14,93	366	Соус томатный*	20
3,71	4,62	38,90	212,05	512	Рис припущенный*	150
0	0	13,47	53,87	971	Чай ягодный	180
3,16	0,40	19,32	94,00	897	Хлеб пшеничный	40
1,22	0,24	7,98	39,40	1148	Хлеб ржаной	20
<b>41,34</b>	<b>68,83</b>	<b>280,86</b>	<b>1 915,37</b>			

## 1 пятница

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>ЕКБ ЖД Комплекс 1-4кл 75,58</b>						
5,08	4,60	0,28	62,80	349	Яйцо отварное	40
0,06	6,24	0,08	56,72	810	Бутерброд с сыром	40
8,48	8,71	37,96	289,19	302	Каша пшенная вязкая молочная с маслом сливочным	200
0	0	19,96	79,80	828	Чай с сахаром*	200
1,58	0,20	9,66	47,00	897	Хлеб пшеничный	20
<b>15,20</b>	<b>19,75</b>	<b>67,94</b>	<b>535,51</b>			

## 2 понедельник

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>ЕКБ ЖД Комплекс 1-4кл 75,58</b>						
0,05	5,85	0,08	53,18	808	Бутерброд с маслом сливочным	30
2,34	3,63	23,45	135,88	841	Каша (пшено, рис) молочная вязкая с маслом сливочным	200
0,05	0,01	13,65	53,87	686	Чай с лимоном*	180
0,52	0,52	12,74	61,10	976	Яблоки	130
<b>2,97</b>	<b>10,01</b>	<b>49,91</b>	<b>304,02</b>			

## 2 вторник

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>ЕКБ ЖД Комплекс 1-4кл 75,58</b>						
14,37	21,71	0,90	256,39	891	Омлет запеченный или паровой	150
1,62	1,79	12,61	73,50	854	Чай с молоком	200
2,77	0,35	16,91	82,25	897	Хлеб пшеничный	35
2,14	0,42	13,97	68,95	1148	Хлеб ржаной	35
0,64	0,16	6,00	30,40	975	Мандарины	80
<b>21,53</b>	<b>24,43</b>	<b>50,38</b>	<b>511,49</b>			

## 2 среда

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>ЕКБ ЖД Комплекс 1-4кл 75,58</b>						
1,69	14,78	27,31	246,00	816	Бутерброд с джемом или повидлом	40
7,66	13,09	46,26	333,63	334	Макароны запеченные с сыром*	200
0	0	19,96	79,80	828	Чай с сахаром*	200
3,16	0,40	19,32	94,00	897	Хлеб пшеничный	40
1,22	0,24	7,98	39,40	1148	Хлеб ржаной	20
<b>13,72</b>	<b>28,51</b>	<b>120,83</b>	<b>792,83</b>			

## 2 четверг

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>ЕКБ ЖД Комплекс 1-4кл 75,58</b>						
5,08	4,60	0,28	62,80	349	Яйцо отварное	40
23,76	15,48	26,46	344,58	1073	Пудинг творожно-манный	150
1,42	1,00	11,04	59,00	902	Молоко стуженое соус	20
0	0	14,97	59,85	971	Чай ягодный	200
2,37	0,30	14,49	70,50	897	Хлеб пшеничный	30
1,22	0,24	7,98	39,40	1148	Хлеб ржаной	20
2,96	3,76	29,24	162,80	1141	Печенье	40
<b>36,81</b>	<b>25,38</b>	<b>104,46</b>	<b>798,93</b>			

## 2 пятница

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
<b>ЕКБ ЖД Комплекс 1-4кл 75,58</b>						
0,05	5,85	0,08	53,18	808	Бутерброд с маслом сливочным	30
12,49	16,33	4,27	172,05	1296	Фрикасе из курицы со сметанным соусом*	90
4,03	4,12	20,80	142,83	1032	Каша гречневая вязкая*	150
0,06	0,01	15,16	59,85	686	Чай с лимоном*	200
1,83	0,36	11,97	59,10	1148	Хлеб ржаной	30
<b>18,46</b>	<b>26,67</b>	<b>52,27</b>	<b>487,01</b>			