

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 5-11 КЛАСС (суп)
РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА

1 понедельник

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
ЕКБ ЖД Комплекс 5-11кл 87,29 суп род.плата						
2,42	5,76	17,76	134,19	1004	Рассольник со сметаной	250
0,47	5,06	2,80	58,57	1105	Гуляш из курицы*	100
7,10	5,92	43,16	254,46	516	Макаронные изделия отварные с маслом*	180
0	0	19,96	79,80	828	Чай с сахаром*	200
0,30	0,03	1,97	94,00	897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	40
1,83	0,36	11,97	59,10	1186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30
12,12	17,13	97,61	680,12			

1 вторник

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
ЕКБ ЖД Комплекс 5-11кл 87,29 суп род.плата						
1,83	5,73	10,37	100,94	1021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной*	250
4,77	11,80	42,97	300,10	1100	Запеканка картофельная с мясом*	200
0,18	0,02	15,32	62,23	932,01	Компот из изюма*	180
0,34	0,04	2,21	105,75	897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	45
2,75	0,54	17,96	88,65	1186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45
9,87	18,13	88,82	657,67			

1 среда

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
ЕКБ ЖД Комплекс 5-11кл 87,29 суп род.плата						
6,99	2,66	19,81	131,08	1049	Суп-пюре из гороха*	250
20,35	14,10	2,33	217,93	964	Колбаски витаминные из мяса птицы с соусом	100
4,84	4,95	24,96	171,39	1032	Каша гречневая вязкая*	180
0,46	0,12	22,50	96,20	928	Компот из смеси сухофруктов	200
0,38	0,04	2,46	117,50	897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	50
2,44	0,48	15,96	78,80	1186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40
35,46	22,34	88,01	812,89			

1 четверг

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
ЕКБ ЖД Комплекс 5-11кл 87,29 суп род.плата						
2,90	3,00	20,58	121,13	1050	Суп картофельный с макаронными изделиями	250
19,96	24,96	21,57	391,30	1072	Рагу из птицы с соусом красным	250
0,20	0,02	17,02	69,14	932	Компот из кураги	200
0,30	0,03	1,97	94,00	897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	40
1,83	0,36	11,97	59,10	1186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30
25,20	28,37	73,10	734,67			

1 пятница

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
ЕКБ ЖД Комплекс 5-11кл 87,29 суп род.плата						
1,90	5,20	9,23	92,18	124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной*	250
15,96	11,90	10,63	214,62	858	Шницель рыбный натуральный*	100
3,64	4,81	35,52	202,31	518	Картофель отварной	180
0,32	0,14	16,46	69,68	705	Напиток из плодов шиповника	200
0,30	0,03	1,97	94,00	897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	40
1,83	0,36	11,97	59,10	1186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30
23,96	22,44	85,77	731,89			

2 понедельник

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
ЕКБ ЖД Комплекс 5-11 кл 84,5 суп род.плата						
1,59	3,22	8,28	69,10	1098	Суп из сборных овощей с зеленым горошком, со сметаной	250
3,67	6,96	22,21	166,79	1319	Шницель из мяса птицы с соусом	100
4,84	4,95	24,96	171,39	1032	Каша гречневая вязкая*	180
0,23	0,07	28,89	118,05	916	Кисель из ягод	200
0,30	0,03	1,97	94,00	897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	40
1,83	0,36	11,97	59,10	1186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30
12,46	15,59	98,28	678,44			

2 вторник

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
ЕКБ ЖД Комплекс 5-11 кл 84,5 суп род.плата						
1,90	5,20	9,23	92,18	124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной*	250
15,55	12,87	15,99	243,45	1198	Тефтели из говядины с рисом (паровые) с соусом	100
4,41	3,89	17,74	125,73	999	Капуста тушеная*	180
0,46	0,12	22,50	96,20	928	Компот из смеси сухофруктов	200
0,30	0,03	1,97	94,00	897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	40
1,83	0,36	11,97	59,10	1186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30
24,45	22,48	79,39	710,66			

2 среда

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
ЕКБ ЖД Комплекс 5-11 кл 84,5 суп род.плата						
2,88	3,29	23,65	136,68	1033	Свекольник со сметаной*	250
13,80	5,70	0,07	107,35	265	Рыба, запеченная в молочном соусе	100
4,63	6,48	28,35	212,94	995	Пюре картофельное	180
0,28	0,16	27,72	115,50	633,02	Компот из яблок и ягод	180
0,38	0,04	2,46	117,50	897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	50
2,44	0,48	15,96	78,80	1186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40
24,40	16,15	98,21	768,78			

2 четверг

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
ЕКБ ЖД Комплекс 5-11 кл 84,5 суп род.плата						
5,41	5,48	21,54	157,78	139	Суп картофельный с бобовыми	250
17,79	28,91	61,08	530,21	1075	Плов из птицы	250
0,16	0,16	23,88	99,10	390	Компот из свежих яблок (груш)	200
0,30	0,03	1,97	94,00	897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	40
1,83	0,36	11,97	59,10	1186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30
25,49	34,94	120,43	940,19			

2 пятница

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
ЕКБ ЖД Комплекс 5-11 кл 87,29 суп род.плата						
2,28	5,38	16,93	125,95	1030	Рассольник ленинградский со сметаной*	250
19,73	23,20	41,85	456,68	1331	Запеканка картофельная с мясом *	250
0,32	0,14	16,46	69,68	705	Напиток из плодов шиповника	200
0,30	0,03	1,97	94,00	897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	40
2,44	0,48	15,96	78,80	1186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40
25,06	29,23	93,16	825,11			