

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 (двухразовое питание)

1 понедельник

Белки, г	Жиры, г	глеводы,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
ЕКБ ЖД Двухразовое питание 1-4кл 188,94 субсидии						
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
0,62	1,91	3,72	34,76	812	Кукуруза консервированная*	30
1,94	4,61	14,20	107,35	1004	Рассольник со сметаной	200
0,42	4,55	2,52	52,71	1105	Гуляш из курицы*	90
5,92	4,94	35,96	212,05	516	Макаронные изделия отварные с маслом*	150
0	0	19,96	79,80	828	Чай с сахаром*	200
0,23	0,02	1,48	70,50	897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	30
1,83	0,36	11,97	59,10	1186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30
2,51	1,75	4,40	43,69	935	Йогурт порционный	125
0,52	0,52	12,74	61,10	976	Яблоки	130
23,47	33,97	176,75	1 176,56			

1 вторник

Белки, г	Жиры, г	глеводы,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
ЕКБ ЖД Двухразовое питание 1-4кл 188,94 субсидии						
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
0,22	0,04	0,76	4,80	835	Помидоры порционно	20
1,47	4,59	8,29	80,75	1021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной*	200
4,30	10,62	38,67	270,09	1100	Запеканка картофельная с мясом*	180
0,18	0,02	15,32	62,23	932,01	Компот из изюма*	180
0,23	0,02	1,48	70,50	897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	30
1,83	0,36	11,97	59,10	1186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30
0,64	0,16	6,00	30,40	975	Мандарины	80
43,85	40,07	182,67	1 342,14			

1 среда

Белки, г	Жиры, г	глеводы,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
ЕКБ ЖД Двухразовое питание 1-4кл 188,94 субсидии						
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
0,62	1,91	3,72	34,76	812	Кукуруза консервированная*	30
5,59	2,12	15,84	104,86	1049	Суп-пюре из гороха*	200
20,35	14,10	2,33	217,93	964	Колбаски витаминные из мяса птицы с соусом	100
4,03	4,12	20,80	142,83	1032	Каша гречневая вязкая*	150
0,41	0,11	20,25	86,58	928	Компот из смеси сухофруктов	180
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
2,70	0,90	37,80	172,80	974	Бананы *	180
55,52	34,99	192,60	1 424,39			

1 четверг

Белки, г	Жиры, г	глеводы,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
ЕКБ ЖД Двухразовое питание 1-4кл 188,94 субсидии						
33,00	62,62	199,87	1 501,13	275	Биточки рубленые 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
0,24	0,03	0,78	4,20	836	Огурцы свежие порционно	30
2,32	2,40	16,46	96,90	1050	Суп картофельный с макаронными изделиями	200
15,97	19,97	17,25	313,04	1072	Рагу из птицы с соусом красным	200
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
1,80	0,40	16,20	0	980	Апельсины	200
64,00	92,05	362,51	2 551,75			

1 пятница

Белки, г	Жиры, г	глеводы,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
ЕКБ ЖД Двухразовое питание 1-4кл 188,94 субсидии						
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
0,22	0,04	0,76	4,80	835	Помидоры порционно	20
1,52	4,16	7,38	73,74	124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной*	200
14,36	10,71	9,57	193,16	858	Шницель рыбный натуральный*	90
3,03	4,01	29,60	168,60	518	Картофель отварной	150
0,32	0,14	16,46	69,68	705	Напиток из плодов шиповника	200
0,23	0,02	1,48	70,50	897,01	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	30
1,83	0,36	11,97	59,10	1186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30
0,40	0,30	10,30	47,00	981	Груши	100
37,12	39,50	155,45	1 222,08			

2 понедельник

Белки, г	Жиры, г	глеводы,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
ЕКБ ЖД Двухразовое питание 1-4кл 188,94 субсидии						
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
0,52	1,91	3,72	34,76	812	Кукуруза консервированная*	30
1,27	2,57	6,62	55,28	1098	Суп из сборных овощей с зеленым горошком, со сметаной	200
3,67	6,96	22,21	166,79	1319	Шницель из мяса птицы с соусом	100
4,03	4,12	20,80	142,83	1032	Каша гречневая вязкая*	150
0,20	0,06	26,00	106,25	916	Кисель из ягод	180
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
2,70	0,90	37,80	172,80	974	Бананы *	180
17,59	26,93	181,01	1 135,82			

2 вторник

Белки, г	Жиры, г	глеводы,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
ЕКБ ЖД Двухразовое питание 1-4кл 188,94 субсидии						
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
0,93	0,06	1,95	12,00	811	Горошек зеленый консервированный	30
1,52	4,16	7,38	73,74	124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной*	200
15,55	12,87	15,99	243,45	1198	Тефтели из говядины с рисом (паровые) с соусом	100
3,67	3,24	14,78	104,78	999	Капуста тушеная*	150
0,41	0,11	20,25	86,58	928	Компот из смеси сухофруктов	180
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
0,40	0,30	10,30	47,00	981	Груши	100
46,15	45,57	134,97	1 232,13			

2 среда

Белки, г	Жиры, г	глеводы,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
ЕКБ ЖД Двухразовое питание 1-4кл 188,94 субсидии						
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
0,62	1,91	3,72	34,76	812	Кукуруза консервированная*	30
2,30	2,63	18,92	109,35	1033	Свекольник со сметаной*	200
12,42	5,13	0,06	96,62	265	Рыба, запеченная в молочном соусе	90
3,86	5,40	23,63	177,45	995	Пюре картофельное	150
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
1,83	0,36	11,97	59,10	1186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30
2,51	1,75	4,40	43,69	935	Йогурт порционный	125
0,52	0,52	12,74	61,10	976	Яблоки	130
38,43	46,41	226,45	1 607,89			

2 четверг

Белки, г	Жиры, г	глеводы,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
ЕКБ ЖД Двухразовое питание 1-4кл 188,94 субсидии						
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 сгущеное 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
0,24	0,03	0,78	4,20	836	Огурцы свежие порционно	30
4,33	4,38	17,23	126,22	139	Суп картофельный с бобовыми	200
14,23	23,13	48,86	424,17	1075	Плов из птицы	200
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
1,80	0,40	16,20	0	980	Апельсины	200
59,71	53,87	225,35	1 605,72			

2 пятница

Белки, г	Жиры, г	глеводы,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
ЕКБ ЖД Двухразовое питание 1-4кл 188,94 субсидии						
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	666	Чай с лимоном*	200
1,83	0,36	11,97	59,10	1148	Хлеб ржаной	30
0,22	0,04	0,76	4,80	835	Помидоры порционно	20
1,82	4,30	13,54	100,76	1030	Рассольник ленинградский со сметаной*	200
15,78	18,56	33,48	365,34	1331	Запеканка картофельная с мясом *	200
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
0,40	0,30	10,30	47,00	981	Груши	100
39,74	50,52	144,74	1 247,39			