

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 30

_____ Е.Ю. Сергунин

Утверждаю директор

ООО «Комбинат общественного питания



_____ О.Ю. Козырева

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2021 -2022 УЧЕБНОГО ГОДА
Г. ЕКАТЕРИНБУРГ субсидии 5-11 КЛАСС (двухразовое питание)

1 понедельник

Белки, г	Жиры, г	глеводы,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
ЕКБ ЖД Двухразовое питание 5-11кл 218,23 субсидии						
0,09	9,75	0,13	88,63	3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50
5,60	5,60	43,85	247,95	842	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	250
1,62	1,79	12,61	73,50	854	Чай с молоком	200
3,95	0,50	24,15	117,50	897	Хлеб пшеничный	50
0,62	1,91	3,72	34,76	812	Кукуруза консервированная*	30
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
2,51	1,75	4,40	43,69	935	Йогурт порционный	125
0,52	0,52	12,74	61,10	976	Яблоки	130
27,02	38,95	199,21	1 347,24			

1 вторник

Белки, г	Жиры, г	глеводы,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
ЕКБ ЖД Двухразовое питание 5-11кл 218,23 субсидии						
5,08	4,60	0,28	62,80	349	Яйцо отварное	40
28,51	18,57	31,75	413,49	1073	Пудинг творожно-манный	180
0,04	0,03	6,56	27,05	1142	Соус повидло*	40
0	0	19,96	79,80	828	Чай с сахаром*	200
3,95	0,50	24,15	117,50	897	Хлеб пшеничный	50
2,96	3,76	29,24	162,80	1141	Печенье	40
0,22	0,04	0,76	4,80	835	Помидоры порционно	20
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
0,64	0,16	6,00	30,40	975	Мандарины	80
51,28	45,79	207,52	1 556,31			

1 среда

Белки, г	Жиры, г	глеводы,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
ЕКБ ЖД Двухразовое питание 5-11кл 218,23 субсидии						
12,65	5,87	13,14	156,49	1063	Тефтели рыбные*	100
4,63	6,48	28,35	212,94	995	Пюре картофельное	180
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
1,83	0,36	11,97	59,10	1148	Хлеб ржаной	30
0,62	1,91	3,72	34,76	812	Кукуруза консервированная*	30
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
2,70	0,90	37,80	172,80	974	Бананы *	180
61,11	38,27	217,48	1 602,83			

1 четверг

Белки, г	Жиры, г	глеводы,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
ЕКБ ЖД Двухразовое питание 5-11кл 218,23 субсидии						
36,67	69,58	222,08	1 667,92	275	Биточки рубленые из птицы припущенные	100
0,36	1,43	1,97	22,40	366	Соус томатный*	30
4,46	5,54	46,68	254,46	512	Рис припущенный*	180
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
2,90	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
1,80	0,40	16,20	0	980	Апельсины	200
73,10	106,00	401,58	2 870,91			

1 пятница

Белки, г	Жиры, г	глеводы,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
ЕКБ ЖД Двухразовое питание 5-11кл 218,23 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
10,60	10,89	47,45	361,49	302	Каша пшенная вязкая молочная с маслом сливочным	250
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
1,90	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
0,40	0,30	10,30	47,00	981	Груши	100
41,89	44,71	174,26	1 391,50			

2 понедельник

Белки, г	Жиры, г	глеводы,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
ЕКБ ЖД Двухразовое питание 5-11кл 218,23 субсидии						
0,05	5,85	0,08	53,18	808	Бутерброд с маслом сливочным	30
2,93	4,54	29,31	169,85	841	Каша (пшено,рис) молочная вязкая с маслом сливочным	250
0,05	0,01	13,65	53,87	686	Чай с лимоном*	180
1,19	0,15	7,25	35,25	897	Хлеб пшеничный	15
0,52	0,52	12,74	61,10	976	Яблоки	130
0,62	1,91	3,72	34,76	812	Кукуруза консервированная*	30
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
2,70	0,90	37,80	172,80	974	Бананы *	180
20,51	29,46	202,82	1 259,23			

2 вторник

Белки, г	Жиры, г	глеводы,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
ЕКБ ЖД Двухразовое питание 5-11кл 218,23 субсидии						
0,09	9,75	0,13	88,63	3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50
17,24	26,06	1,08	307,67	891	Омлет запеченный или паровой	180
1,62	1,79	12,61	73,50	854	Чай с молоком	200
3,16	0,40	19,32	94,00	897	Хлеб пшеничный	40
0,64	0,16	6,00	30,40	975	Мандарины	80
0,93	0,06	1,95	12,00	811	Горошек зеленый консервированный	30
1,90	5,20	9,23	92,18	124	Ши 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
0,38	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
0,40	0,30	10,30	47,00	981	Груши	100
49,22	61,12	135,26	1 407,05			

2 среда

Белки, г	Жиры, г	глеводы,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
ЕКБ ЖД Двухразовое питание 5-11кл 218,23 субсидии						
1,69	14,78	27,31	246,00	816	Бутерброд с джемом или повидлом	40
9,57	16,36	57,82	417,04	334	Макароны запеченные с сыром*	250
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
2,88	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
2,51	1,75	4,40	43,69	935	Йогурт порционный	125
0,52	0,52	12,74	61,10	976	Яблоки	130
43,69	52,11	251,47	1 784,56			

2 четверг

Белки, г	Жиры, г	глеводы,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
ЕКБ ЖД Двухразовое питание 5-11кл 218,23 субсидии						
5,08	4,60	0,28	62,80	349	Яйцо отварное	40
28,51	18,57	31,75	413,49	1073	Пудинг творожно-манный	180
1,42	1,00	11,04	59,00	902	Молоко сгущеное соус	20
0	0	14,97	59,85	971	Чай ягодный	200
3,16	0,40	19,32	94,00	897	Хлеб пшеничный	40
1,83	0,36	11,97	59,10	1148	Хлеб ржаной	30
2,96	3,76	29,24	162,80	1141	Печенье	40
0,24	0,03	0,78	4,20	836	Огурцы свежие порционно	30
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
1,80	0,40	16,20	0	980	Апельсины	200
70,50	64,07	255,98	1 855,43			

2 пятница

Белки, г	Жиры, г	глеводы,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
ЕКБ ЖД Двухразовое питание 5-11кл 218,23 субсидии						
0,05	5,85	0,08	53,18	808	Бутерброд с маслом сливочным	30
13,87	18,14	4,74	191,17	1296	Фрикасе из курицы со сметанным соусом*	100
4,84	4,95	24,96	171,39	1032	Каша гречневая вязкая*	180
0,06	0,01	15,16	59,85	686	Чай с лимоном*	200
1,58	0,20	9,66	47,00	897	Хлеб пшеничный	20
1,22	0,24	7,98	39,40	1148	Хлеб ржаной	20
0,22	0,04	0,76	4,80	835	Помидоры порционно	20
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
0,40	0,30	10,30	47,00	981	Груши	100
47,31	58,95	166,80	1 438,89			