

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 (выпечка)
РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА

1 понедельник

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
ЕКБ ЖД Комплекс 5-11кл вып 87,29 род.плата						
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
5,36	2,03	34,71	178,49	772,01	Булочка с маком и помадкой	60
16,23	14,40	124,71	787,82			

1 вторник

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
ЕКБ ЖД Комплекс 5-11кл вып 87,29 род.плата						
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	Калуста 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
7,89	8,04	25,58	207,07	1190	Ватрушка с творогом*	60
30,44	25,31	95,74	825,56			

1 среда

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
ЕКБ ЖД Комплекс 5-11кл вып 87,29 род.плата						
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
0,39	0,41	14,96	67,87	938	Ватрушка с повидлом	50
21,91	13,28	89,52	699,97			

1 четверг

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
ЕКБ ЖД Комплекс 5-11кл вып 87,29 род.плата						
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
5,31	4,00	35,03	197,31	1047	Сдоба обыкновенная с куркумой*	60
25,40	33,46	133,93	979,72			

1 пятница

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
ЕКБ ЖД Комплекс 5-11кл вып 87,29 род.плата						
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
6,57	6,70	21,32	172,56	1190	Ватрушка с творогом*	50
29,36	30,55	97,55	871,72			

2 понедельник

Белки, г	Жиры, г	глеводы,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
ЕКБ ЖД Комплекс 5-11кл вып 87,29 род.плата						
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
4,09	2,70	25,56	143,85	783	Булочка с корицей	80
13,79	14,07	105,42	689,78			

2 вторник

Белки, г	Жиры, г	глеводы,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
ЕКБ ЖД Комплекс 5-11кл вып 87,29 род.плата						
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
0,37	0,12	1,63	9,10	861	Ватрушка со сметаной*	60
8,41	12,52	80,08	565,83			

2 среда

Белки, г	Жиры, г	глеводы,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
ЕКБ ЖД Комплекс 5-11кл вып 87,29 род.плата						
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
0,39	0,41	14,96	67,87	938	Ватрушка с повидлом	50
28,86	20,10	83,16	749,69			

2 четверг

Белки, г	Жиры, г	глеводы,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
ЕКБ ЖД Комплекс 5-11кл вып 87,29 род.плата						
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
3,54	2,66	23,36	131,54	1047	Сдоба обыкновенная с куркумой*	40
25,84	28,04	75,88	745,08			

2 пятница

Белки, г	Жиры, г	глеводы,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
ЕКБ ЖД Комплекс 5-11кл вып 87,29 род.плата						
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
6,26	10,66	49,33	318,05	769	Булочка домашняя	80
28,31	27,90	125,88	967,76			