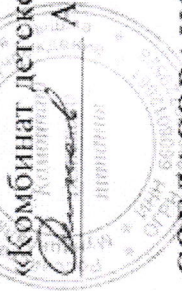


СОГЛАСОВАНО

Территориальный отдел
Управления Роспотребнадзора
по Свердловской области в Орджоникидзевском и
Железнодорожном районах города Екатеринбурга,
в городе Березовский, в городе Верхняя Пышма

УТВЕРЖДАЮ

Начальник МАУ
«Комбинат детского питания»
А.Ю. Пьянков
А.Ю. Пьянков



СОГЛАСОВАНО

Директор
МАОУ СОШ № 1



МЕНЮ

Примерное четырехнедельное
для учащихся с 7-10 лет на период
с 01.03.2021г. по 31.05.2021г.

г. Верхняя Пышма

первая неделя неделя 7-10 лет 01.03.-31.05.2021г (705 - 822,5 ккал)

| № рецепт. | Первая неделя | Выход | Белок | Жиры | Углеводы | Ккалории |
|-----------|----------------------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | Понедельник | | | | | |
| 124 | Щи с мясом со сметаной | 250/10/10 | 5,38 | 6,36 | 7,26 | 107,40 |
| 413 | Колбаса отварная | 80 | 9,60 | 17,60 | 2,40 | 208,00 |
| 518 | Картофель отварной (с маслом) | 180 | 3,60 | 9,18 | 28,62 | 217,00 |
| тк | Хлеб пшен ржаной | 30 | 2,20 | 0,30 | 13,00 | 65,00 |
| инстр | Кисель "Валетек" | 200 | 0 | 0 | 30,6 | 118 |
| тк | Фрукты (яблоко) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 |
| | Сумма калорий: | | 21,38 | 34,04 | 96,58 | 785,90 |
| | Вторник | | | | | |
| 340 | Омлет натуральный | 60 | 6,00 | 10,02 | 1,14 | 119,40 |
| 516 | Макароны отварные (с маслом) | 150 | 5,50 | 4,20 | 24,90 | 165,50 |
| 50/2003 | Котлета "Детская" | 90 | 15,05 | 8,80 | 10,35 | 180,00 |
| 694 | Какао с молоком | 200 | 4,70 | 5,00 | 31,80 | 187,00 |
| тк | Хлеб пшен/ржаной | 30/30 | 4,32 | 0,58 | 25,92 | 130,00 |
| | Сумма калорий: | | 35,57 | 28,60 | 94,11 | 781,90 |
| | Среда | | | | | |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,96 | 4,48 | 17,84 | 133,6 |
| 374 | Рыба (горбуша) тушеная с овощами | 100 | 11,48 | 7,76 | 5,35 | 137,00 |
| 520 | Картофельное пюре (с маслом) | 150 | 3,15 | 6,75 | 21,90 | 163,50 |
| тк | Фрукты (банан) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,00 | 31,40 | 124,00 |
| тк | Хлеб пшен/ржаной | 30/30 | 4,32 | 0,58 | 25,92 | 130,00 |
| | Сумма калорий: | | 26,01 | 20,07 | 123,41 | 784,10 |
| | Четверг | | | | | |
| 20 | Салат из огурцов и помидор | 60 | 0,60 | 4,26 | 2,52 | 51,60 |
| 492 | Плов из мяса цыпленка | 50/100 | 12,15 | 11,85 | 27,15 | 268,5 |
| 689 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,50 | 3,60 | 28,70 | 152,00 |
| инстр | Слойка с фруктовой начинкой | 60 | 3,9 | 9,4 | 35,4 | 264,0 |
| тк | Хлеб пшен ржаной | 30 | 2,20 | 0,30 | 13,00 | 65,00 |
| | Сумма калорий: | | 21,35 | 29,41 | 106,77 | 801,10 |
| | Пятница | | | | | |
| 168 | Суп пюре из разных овощей | 250 | 3,5 | 5,8 | 12,9 | 118,0 |
| 297 | Греча рассыпчатая | 150 | 4,3 | 7,2 | 44,1 | 263,0 |
| 437 | Гуляш из говядины | 80/50 | 18,07 | 8,45 | 5,2 | 171,6 |
| тк | Хлеб ржан./пшен. | 60 | 4,3 | 0,6 | 25,9 | 130,0 |
| 705 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,1 | 0,0 | 24,2 | 97,0 |
| | Сумма калорий: | | 30,3 | 22,0 | 112,3 | 779,6 |
| | Итого | | 134,6 | 134,2 | 533,2 | 3932,6 |

Примечание - использован сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах 2004 г.

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, Екатеринбург, 2003г.

Таблица 1 - вторая неделя 7-10 лет 01.05.-31.05.2020г (705 - 822,5 ккал)

| № рецепт. | вторая неделя | Выход | Белок | Жиры | Углеводы | Ккало- рии |
|-----------|---------------------------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | Понедельник | | | | | |
| 131 | Рассольник домашний | 250 | 3,26 | 6,00 | 20,46 | 151,00 |
| 333 | Макароны отварные (с сыром) | 150 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 220,50 |
| 451 | Шницель мясной | 80 | 12,72 | 11,52 | 12,8 | 208,8 |
| тк | Хлеб пшени/ржаной | 30/30 | 4,32 | 0,58 | 25,92 | 130,00 |
| инст | Напиток витамин "Витошка" | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,00 | 75,00 |
| | Сумма калорий: | | 25,55 | 24,25 | 113,43 | 785,30 |
| | Вторник | | | | | |
| 20 | Салат из огурцов и помидор | 100 | 1,00 | 7,10 | 4,20 | 86,00 |
| 680 | Запеканка картофельная | 200 | 20 | 19,6 | 33 | 396 |
| 638 | Компот из кураги | 200 | 1,20 | 0,00 | 31,60 | 126,00 |
| тк | Хлеб пшени/ржаной | 30/30 | 4,32 | 0,58 | 25,92 | 130,00 |
| тк | Фрукты (яблоко) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 |
| | Сумма калорий: | | 27,12 | 27,88 | 109,42 | 808,50 |
| | Среда | | | | | |
| 110 | Борщ со сметаной с мясом | 200/10/10 | 4,30 | 5,80 | 10,70 | 112,30 |
| 391 | Шницель натуральный рыбный | 80 | 13,92 | 9,44 | 1,44 | 150,4 |
| 36/03 | Рис припущенный с овощами | 150 | 3,8 | 5,79 | 38,12 | 220,5 |
| 686 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 |
| ТТК 1 | Манник | 50 | 2,9 | 3,3 | 26 | 147,5 |
| тк | Хлеб пшени/ржаной | 30/30 | 4,32 | 0,58 | 25,92 | 130,00 |
| | Сумма калорий: | | 29,54 | 24,91 | 117,38 | 820,70 |
| | Четверг | | | | | |
| 366 | Запеканка творожная со сладким соусом | 50/10 | 9,69 | 6,93 | 9,27 | 140,3 |
| 311 | Каша пшеничная | 200 | 4,4 | 9,2 | 15,4 | 208,0 |
| 738 | Пирожок с мясом с рисом | 60 | 7,26 | 3,84 | 21,84 | 152,4 |
| тк | Хлеб пшени/ржаной | 30/30 | 4,32 | 0,58 | 25,92 | 130,00 |
| 694 | Какао с молоком | 200 | 4,70 | 5,00 | 31,80 | 187,00 |
| | Сумма калорий: | | 30,37 | 25,55 | 104,23 | 817,70 |
| | Пятница | | | | | |
| 157 | Солянка домашняя | 200/10 | 15,06 | 12,70 | 4,00 | 152,00 |
| 493 | Птица тушеная в сметанном соусе | 80/20 | 14,00 | 11,10 | 1,02 | 160,80 |
| 297 | Греча рассыпчатая | 150 | 8,70 | 7,80 | 42,60 | 279,00 |
| тк | Хлеб пшени/ржаной | 30/30 | 4,32 | 0,58 | 25,92 | 130,00 |
| 700 | Напиток брусничный | 200 | 0,10 | 0,00 | 24,90 | 97,00 |
| | Сумма калорий: | | 42,18 | 32,18 | 98,44 | 818,80 |
| | Итого | | 154,8 | 134,8 | 542,9 | 4051,0 |

Примечание - использован сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах 2004 г.

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, Екатеринбург, 2003г.

Таблица 3 - Третья неделя 7-10 лет 01.03.-31.05.2021г (705 - 822,5 ккал)

| № рецепт. | Третья неделя | Выход | Белок | Жиры | Углеводы | Калории |
|-----------------------|---------------------------------------|-----------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| Понедельник | | | | | | |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,96 | 4,48 | 17,84 | 133,6 |
| 413 | Сосиски отварные | 100 | 12,00 | 22,00 | 3,00 | 260,00 |
| 36/03 | Рис припущенный с овощами | 150 | 3,80 | 5,79 | 38,12 | 220,50 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | 2,4 | 1,6 | 27,5 | 134,0 |
| тк | Хлеб пшен/ржаной | 30 | 2,20 | 0,30 | 13,00 | 65,00 |
| Сумма калорий: | | | 25,32 | 34,17 | 99,48 | 813,10 |
| Вторник | | | | | | |
| 340 | Омлет натуральный | 100 | 10 | 16,7 | 1,9 | 199 |
| 433 | Мясо тушеное | 100 | 15,4 | 5,9 | 3,9 | 132 |
| 516 | Макароны отварные (с маслом) | 150 | 5,49 | 4,22 | 26,37 | 165,48 |
| 631 | Компот из свежих плодов (замороз) | 200 | 0,60 | 0,00 | 35,60 | 140,00 |
| тк | Хлеб пшен/ржаной | 30/30 | 4,32 | 0,58 | 25,92 | 130,00 |
| Сумма калорий: | | | 35,81 | 27,40 | 93,69 | 766,48 |
| Среда | | | | | | |
| 124 | Щи с мясом со сметаной | 200/10/10 | 1,6 | 3,44 | 8 | 96,4 |
| 390 | Котлета рыбная "Любительская" | 80 | 12,00 | 7,70 | 6,70 | 142,40 |
| 520 | Картофельное пюре (с маслом) | 150 | 3,15 | 6,75 | 21,90 | 163,50 |
| инет | Кисель витамин "Витошка" | 200 | 0,00 | 0,00 | 30,60 | 118,00 |
| тк | Хлеб пшен/ржаной | 30/30 | 4,32 | 0,58 | 25,92 | 130,00 |
| тк | Фрукты (банан) | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 144 |
| Сумма калорий: | | | 23,32 | 19,22 | 124,62 | 794,30 |
| Четверг | | | | | | |
| 19/200 3 | Салат картофельный с зеленым горошком | 60 | 1,19 | 9,17 | 6,4 | 112,8 |
| 64/03 | Колбаски "Витаминные" | 80 | 12,56 | 15,60 | 2,50 | 200,80 |
| 214 | Капуста тушеная | 150 | 2,85 | 8,85 | 7,2 | 121,53 |
| 705 | Напиток из шиповника | 200 | 0,04 | 0,00 | 23,60 | 94,00 |
| ТТК 2 | Пирог пластовой "Зебра" | 50 | 2,8 | 7,2 | 24,3 | 160 |
| тк | Хлеб пшен/ржаной | 30/30 | 4,32 | 0,58 | 25,92 | 130,00 |
| Сумма калорий: | | | 23,76 | 41,40 | 89,92 | 819,13 |
| Пятница | | | | | | |
| 16 | Огурец порц | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,84 | 4,50 |
| 148 | Суп - лапша домашняя | 200/25 | 6,4 | 6,7 | 11,2 | 123,0 |
| 467 | Биточки по - белорусски | 80 | 22,9 | 16,08 | 0,76 | 242,4 |
| 297 | Греча рассыпчатая | 150 | 8,70 | 7,80 | 42,60 | 279,00 |
| тк | Хлеб пшен/ржаной | 30/30 | 4,32 | 0,58 | 25,92 | 130,00 |
| 686 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 |
| Сумма калорий: | | | 42,90 | 31,23 | 96,54 | 838,90 |
| Итого | | | 151,11 | 153,42 | 504,25 | 4031,91 |

Примечание - использован сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах 2004 г.

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, Екатеринбург, 2003г.

Таблица 4 - Четвёртая неделя 7-10 лет 01.03.-31.05.2021г (705 - 822,5 ккал)

| № рецепт. | Четвёртая неделя | Выход | Белок | Жиры | Углеводы | Калории |
|--------------------|-------------------------------|--------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| Понедельник | | | | | | |
| 171 | Суп-поре из картофеля | 250 | 4,0 | 6,1 | 21,4 | 158,0 |
| 333 | Макароны отварные (с сыром) | 150 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 220,5 |
| 451 | Шницель мясной | 80 | 12,72 | 11,52 | 12,8 | 208,8 |
| тк | Хлеб пшен ржаной | 30/30 | 4,32 | 0,58 | 25,92 | 130,00 |
| инвет | Напиток витамин "Витошка" | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,00 | 75,00 |
| | Сумма калорий: | | 26,29 | 24,35 | 114,37 | 792,30 |
| Вторник | | | | | | |
| 81 | Капуста маринованная | 60 | 0,8 | 3 | 4,8 | 52,5 |
| 423 | Бефстроганов | 50/50 | 17,4 | 12,3 | 5,2 | 203 |
| 297 | Греча рассыпчатая | 150 | 8,7 | 7,8 | 42,6 | 279 |
| 700 | Напиток из ягод замороженных | 200 | 0,04 | 0,00 | 23,60 | 94,00 |
| тк | Хлеб пшен ржаной | 30/30 | 4,32 | 0,58 | 25,92 | 130,00 |
| тк | Фрукты (апельсин) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 |
| | Сумма калорий: | | 31,9 | 24,3 | 116,8 | 829,0 |
| Среда | | | | | | |
| 110 | Борщ со сметаной | 250/10 | 1,86 | 5,66 | 10,84 | 100,80 |
| 371 | Рыба припущенная | 80 | 12,08 | 4,00 | 8,24 | 116,00 |
| 520 | Картофельное пюре (с маслом) | 150 | 3,15 | 6,75 | 21,90 | 163,50 |
| тк. | Хлеб пшен ржаной | 30 | 2,20 | 0,30 | 13,00 | 65,00 |
| 794 | Кеке "Творожный" | 50 | 4,10 | 9,20 | 25,60 | 200,00 |
| 694 | Какао с молоком | 200 | 4,70 | 5,00 | 31,80 | 187,00 |
| | Сумма калорий: | | 28,09 | 30,91 | 111,38 | 832,30 |
| Четверг | | | | | | |
| 20 | Салат из огурцов | 60 | 0,60 | 4,30 | 2,50 | 51,80 |
| 365 | Суфле творожное | 80 | 11,2 | 8,16 | 11,2 | 165,6 |
| 487 | Птица отварная | 80 | 12,7 | 7,12 | 0,32 | 115,3 |
| 36/03 | Рне припущенный с овощами | 150 | 3,8 | 5,79 | 38,12 | 220,5 |
| тк | Хлеб ржан./пшен. | 60 | 4,3 | 0,6 | 25,9 | 130,0 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,00 | 31,40 | 124,00 |
| | Сумма калорий: | | 33,22 | 25,95 | 109,46 | 807,20 |
| Пятница | | | | | | |
| 19 | Салат из помидор | 60 | 0,60 | 4,26 | 1,68 | 51,60 |
| 157 | Солянка домашняя | 200/10 | 15,06 | 12,70 | 4,00 | 152,00 |
| 500 | Котлеты рубленые из птицы | 80 | 14,72 | 8,48 | 9,68 | 176 |
| 518 | Картофель отварной (с маслом) | 150 | 3,00 | 7,65 | 23,85 | 181,50 |
| 638 | Компот из кураги | 200 | 1,20 | 0,00 | 31,60 | 126,00 |
| тк | Хлеб пшен ржаной | 30/30 | 4,32 | 0,58 | 25,92 | 130,00 |
| | Сумма калорий: | | 38,9 | 33,7 | 96,7 | 817,1 |
| | Итого | | 158,36 | 139,16 | 548,76 | 4077,90 |

Примечание - использован сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах 2004 г.

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, Екатеринбург, 2003г.