

**СОГЛАСОВАНО**

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора  
по Свердловской области в Орджоникидзевском и  
Железнодорожном районах города Екатеринбурга,  
в городе Березовский, в городе Верхняя Пышма 29.08.2022г.



**УТВЕРЖДАЮ**

Начальник МБУ

«Комбинат детского питания»

*А.Ю. Пьянков* А.Ю. Пьянков

**СОГЛАСОВАНО**

Директор

МАОУ СОШ №1



*Л.И. Мандрыгина* Л.И. Мандрыгина

**МЕНЮ**

**Примерное четырехнедельное  
для учащихся ОВЗ с 12 лет и старше на период  
с 01.09.2022г. по 01.03.2023г.**

**г. Верхняя Пышма**

ОВЗ Первая неделя 12-18 лет 01.03.-01.06.2022г

| №<br>рецепт.          | Первая неделя                    | Выход      | Белок        | Жиры         | Углеводы      | Ккало-<br>рии  |
|-----------------------|----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Понедельник</b>    |                                  |            |              |              |               |                |
| <b>Завтрак</b>        |                                  |            |              |              |               |                |
| 302                   | Каша пшеничная молочная          | 250        | 7.5          | 10.25        | 41.5          | 297.5          |
| тк                    | Масло сливочное порц.            | 20         | 14.50        | 0.20         | 0.28          | 132.40         |
| 97                    | Сыр порционный                   | 15         | 3.48         | 4.43         | 0             | 54.6           |
| тк                    | Хлеб ржан./пшен.                 | 60         | 4.3          | 0.6          | 25.9          | 130.0          |
| 686                   | Чай с лимоном                    | 200/15/7   | 0.30         | 0.00         | 15.20         | 60.00          |
| <b>Сумма калорий:</b> |                                  | <b>567</b> | <b>30.1</b>  | <b>15.5</b>  | <b>82.9</b>   | <b>674.5</b>   |
| <b>Обед</b>           |                                  |            |              |              |               |                |
| 340                   | Омлет натуральный                | 120        | 12.00        | 20.04        | 2.28          | 238.80         |
| 333                   | Макароны отварные сыром          | 180        | 5.25         | 6.15         | 35.25         | 264.6          |
| 50/2003               | Котлета "Детская"                | 100        | 16.72        | 9.75         | 11.50         | 200.00         |
| инстр                 | Кисель "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 (яблоко)                  | 150        | 0.60         | 0.60         | 14.70         | 70.50          |
| <b>Сумма калорий:</b> |                                  | <b>810</b> | <b>38.89</b> | <b>37.12</b> | <b>120.25</b> | <b>1021.90</b> |
| <b>Вторник</b>        |                                  |            |              |              |               |                |
| <b>Завтрак</b>        |                                  |            |              |              |               |                |
| 302                   | Каша рисовая молочная            | 250        | 3            | 8            | 31.6          | 218            |
| тк                    | Хлеб пшен/ржаной                 | 30/30      | 4.32         | 0.58         | 25.92         | 130.00         |
| 693                   | Какао с молоком                  | 200        | 4.9          | 5            | 32.5          | 190            |
| инстр                 | Слойка с фруктовой начинкой      | 60         | 3.9          | 9.4          | 35.4          | 264.0          |
| <b>Сумма калорий:</b> |                                  | <b>570</b> | <b>16.1</b>  | <b>23.0</b>  | <b>125.4</b>  | <b>802.0</b>   |
| <b>Обед</b>           |                                  |            |              |              |               |                |
| 139                   | Суп картофельный с бобовыми      | 250/10     | 7.5          | 6.0          | 22.1          | 175.0          |
| 374                   | Рыба (горбуша) тушеная с овощами | 100        | 11.48        | 7.76         | 5.35          | 137.00         |
| 520                   | Картофельное пюре (с маслом)     | 180        | 3.78         | 8.10         | 26.28         | 196.20         |
| инстр                 | Слойка с фруктовой начинкой      | 60         | 3.9          | 9.4          | 35.4          | 264.0          |
| 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         |
| <b>Сумма калорий:</b> |                                  | <b>860</b> | <b>31.58</b> | <b>31.84</b> | <b>146.45</b> | <b>1026.20</b> |
| <b>Среда</b>          |                                  |            |              |              |               |                |
| <b>Завтрак</b>        |                                  |            |              |              |               |                |
| 337                   | Яйцо варёное                     | 40         | 5.1          | 4.6          | 0.3           | 63.0           |
| 311                   | Каша пшенная                     | 250        | 5.5          | 11.5         | 19.3          | 260.0          |
| тк                    | Хлеб пшеничный                   | 60         | 5.4          | 1.4          | 35.4          | 130.0          |
| 685                   | Чай с сахаром                    | 200/15     | 0.2          | 0.1          | 15.1          | 58.0           |
|                       | Масло сливочное порц.            | 20         | 20.0         | 0.0          | 8.3           | 154.0          |
| <b>Сумма калорий:</b> |                                  | <b>585</b> | <b>36.2</b>  | <b>17.6</b>  | <b>78.4</b>   | <b>665.0</b>   |
| <b>Обед</b>           |                                  |            |              |              |               |                |
| 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         |
| инстр                 | Слойка с фруктовой начинкой      | 60         | 3.9          | 9.4          | 35.4          | 264.0          |
| 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         |
| <b>Сумма калорий:</b> |                                  | <b>810</b> | <b>28.41</b> | <b>28.97</b> | <b>137.81</b> | <b>952.10</b>  |
| <b>Четверг</b>        |                                  |            |              |              |               |                |
| <b>Завтрак</b>        |                                  |            |              |              |               |                |
| 2                     | Бутерброд с повидлом             | 40         | 1.2          | 3.1          | 21.0          | 118.0          |
| 35/03                 | Каша "Дружба"                    | 250        | 9.0          | 6.5          | 55.8          | 317.5          |
| 97                    | Сыр порционный                   | 15         | 3.48         | 4.43         | 0             | 54.6           |
| тк                    | Хлеб пшен/ржаной                 | 30/30      | 4.32         | 0.58         | 25.92         | 130.00         |
| 697                   | Молоко кипяченое                 | 200        | 5.9          | 6.8          | 9.9           | 123.0          |
| <b>Сумма калорий:</b> |                                  | <b>565</b> | <b>23.9</b>  | <b>21.4</b>  | <b>112.6</b>  | <b>743.1</b>   |
| <b>Обед</b>           |                                  |            |              |              |               |                |
| 37                    | Салат из сырых овощей            | 100        | 3.40         | 5.60         | 3.50          | 79.00          |
| 492                   | Плов из мяса цыпленка            | 250        | 20.25        | 19.75        | 45.25         | 447.50         |
| 700                   | Напиток из брусники              | 200        | 0.1          | 0            | 24.9          | 97             |
| тк                    | Фрукты (банан)                   | 200        | 3            | 1            | 42            | 192            |

|      |  |            |               |               |                |                 |
|------|--|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| тк   | Хлеб пшен/ржаной                         | 30/30      | 4.32          | 0.58          | 25.92          | 130.00          |
|      | <b>Сумма калорий:</b>                    | <b>810</b> | <b>31.07</b>  | <b>26.93</b>  | <b>141.57</b>  | <b>945.50</b>   |
|      | <b>Пятница</b>                           |            |               |               |                |                 |
|      | <b>Завтрак</b>                           |            |               |               |                |                 |
| 302  | Каша манная молочная                     | 200        | 4.8           | 8.1           | 30.4           | 222             |
| 347  | Омлет с мясом (варёный на пару)          | 100        | 14.1          | 12.3          | 2.0            | 177.0           |
| тк   | Хлеб ржан./пшен.                         | 60         | 4.3           | 0.6           | 25.9           | 130.0           |
| 686  | Чай с лимоном                            | 200        | 0.2           | 0.1           | 15.1           | 58.0            |
|      | <b>Сумма калорий:</b>                    | <b>560</b> | <b>23.4</b>   | <b>21.1</b>   | <b>73.4</b>    | <b>587.0</b>    |
|      | <b>Обед</b>                              |            |               |               |                |                 |
| 132  | Рассольник ленинградский со смет., мясом | 250/10/25  | 11.06         | 7.40          | 20.46          | 197.00          |
| 297  | Греча рассыпчатая                        | 180        | 10.44         | 9.36          | 51.12          | 334.80          |
| 437  | Гуляш из говядины                        | 100/50     | 20.9          | 9.8           | 6.0            | 198.0           |
| тк   | Хлеб ржан./пшен.                         | 30/30      | 4.32          | 0.58          | 25.92          | 130.0           |
| 705  | Напиток из плодов шиповника              | 200        | 0.1           | 0.0           | 24.2           | 97.0            |
|      | <b>Сумма калорий:</b>                    | <b>875</b> | <b>46.8</b>   | <b>27.1</b>   | <b>127.7</b>   | <b>956.8</b>    |
|      | <b>Суббота</b>                           |            |               |               |                |                 |
| 366  | Запеканка творожная со сладким соусом    | 100/20     | 19.38         | 13.86         | 18.54          | 280.6           |
| 2    | Бутерброд с сыром                        | 35         | 5.2           | 7.5           | 7.3            | 122             |
| тк   | Хлеб пшеничный                           | 30         | 2.7           | 0.7           | 17.7           | 65.0            |
| 685  | Чай с сахаром                            | 200        | 0.2           | 0             | 15             | 58              |
| тк   | Фрукты (апельсин)                        | 200        | 0.7           | 0.0           | 9.7            | 88.0            |
|      | <b>Сумма калорий:</b>                    | <b>585</b> | <b>28.19</b>  | <b>22.08</b>  | <b>68.24</b>   | <b>613.60</b>   |
|      | <b>Обед</b>                              |            |               |               |                |                 |
| 20   | Салат из огурцов и помидор               | 100        | 1.00          | 7.10          | 4.20           | 86.00           |
| 10   | Бутерброд с маслом                       | 60         | 2.64          | 21.6          | 16.32          | 276             |
| 478  | Запеканка картофельная                   | 250        | 25.00         | 24.50         | 41.25          | 495.00          |
| инст | Напиток витамин "Витошка"                | 200        | 0.00          | 0.00          | 19.00          | 75.00           |
| тк   | Хлеб пшен/ржаной                         | 30/30      | 4.32          | 0.58          | 25.92          | 130.0           |
| тк   | Фрукты (яблоко)                          | 150        | 0.60          | 0.60          | 14.70          | 70.50           |
|      | <b>Сумма калорий:</b>                    | <b>820</b> | <b>32.96</b>  | <b>53.78</b>  | <b>106.69</b>  | <b>1062.00</b>  |
|      | <b>Итого</b>                             |            | <b>367.66</b> | <b>326.35</b> | <b>1321.42</b> | <b>10049.70</b> |

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

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

Вторая неделя 12-18 лет 01.03.-01.06.2022г

| № рецепт.             | Вторая неделя                            | Выход     | Белок       | Жиры         | Углевод<br>ы  | Ккало-<br>рии |
|-----------------------|--|-----------|-------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>Понедельник</b>    |  |           |             |              |               |               |
| <b>Завтрак</b>        |  |           |             |              |               |               |
| 302                   | Каша ячневая молочная                    | 200       | 4.8         | 3            | 29.2          | 163           |
|                       | Масло сливочное порц.                    | 20        | 20.0        | 0.0          | 8.3           | 154.0         |
| 2                     | Бутерброд с повидлом                     | 40        | 1.2         | 3.1          | 21.0          | 118.0         |
| тк                    | Хлеб пшеничный                           | 30        | 2.7         | 0.7          | 17.7          | 65.0          |
| 692                   | Кофейный напиток                         | 200       | 2.4         | 1.6          | 27.5          | 134.0         |
| <b>Сумма калорий:</b> |  |           | <b>31.1</b> | <b>8.4</b>   | <b>103.7</b>  | <b>634.0</b>  |
| <b>Обед</b>           |  |           |             |              |               |               |
| 133                   | Суп картофельный с рыбой                 | 250/35    | 9.31        | 3.42         | 20.50         | 135.70        |
| 333                   | Макароны отварные (с сыром)              | 180       | 5.25        | 6.15         | 35.25         | 264.60        |
| 451                   | Шницель мясной                           | 100       | 15.9        | 14.4         | 16            | 261           |
| тк                    | Хлеб пшен/ржаной                         | 30/30     | 4.32        | 0.58         | 25.92         | 130.00        |
| инст                  | Напиток витамин "Витощка"                | 200       | 0.00        | 0.00         | 19.00         | 75.00         |
| <b>Сумма калорий:</b> |  |           | <b>825</b>  | <b>34.78</b> | <b>116.67</b> | <b>866.30</b> |
| <b>Вторник</b>        |  |           |             |              |               |               |
| <b>Завтрак</b>        |  |           |             |              |               |               |
| 43                    | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100       | 1.41        | 5.08         | 9.02          | 87.4          |
| 340                   | Омлет натуральный                        | 120       | 11.4        | 20.04        | 2.28          | 238.8         |
| 686                   | Чай с лимоном                            | 200/15/7  | 0.30        | 0.00         | 15.20         | 60.00         |
| тк                    | Хлеб пшен/ржаной                         | 30/30     | 4.32        | 0.58         | 25.92         | 130.00        |
| 78/03*                | Ватрушка "Лакомка"                       | 50        | 5.21        | 8.5          | 19.7          | 176           |
| <b>Сумма калорий:</b> |  |           | <b>552</b>  | <b>22.64</b> | <b>34.20</b>  | <b>72.12</b>  |
| <b>Обед</b>           |  |           |             |              |               |               |
| 81                    | Капуста маринованная                     | 100       | 1.3         | 5            | 8             | 84            |
| 680                   | Запеканка картофельная                   | 250       | 25          | 24.5         | 41.25         | 495           |
| 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        |
| тк                    | Фрукты (банан)                           | 200       | 3           | 1            | 42            | 192           |
| <b>Сумма калорий:</b> |  |           | <b>810</b>  | <b>34.82</b> | <b>31.08</b>  | <b>148.77</b> |
| <b>Среда</b>          |  |           |             |              |               |               |
| <b>Завтрак</b>        |  |           |             |              |               |               |
| 302                   | Каша геркулесовая                        | 250       | 6.0         | 12.5         | 26.8          | 247.5         |
| 2                     | Бутерброд с сыром                        | 60        | 8.9         | 12.3         | 12.5          | 209           |
| 16                    | Огурец натуральный                       | 50        | 0.4         | 0.05         | 1.4           | 7.5           |
| тк                    | Хлеб пшеничный                           | 30        | 2.2         | 0.3          | 13.0          | 65.0          |
| 693                   | Какао с молоком                          | 200       | 4.9         | 5            | 32.5          | 190           |
| <b>Сумма калорий:</b> |  |           | <b>590</b>  | <b>22.4</b>  | <b>30.2</b>   | <b>86.2</b>   |
| <b>Обед</b>           |  |           |             |              |               |               |
| 110                   | Борщ со сметаной с мясом                 | 250/10/10 | 5.38        | 7.26         | 13.46         | 140.40        |
| 36/03                 | Рис припущенный с овощами                | 180       | 4.55        | 6.94         | 45.74         | 264.60        |
| 745                   | Расстегаи московские с рыбой             | 120       | 12.95       | 17.63        | 26            | 259           |
| 686                   | Чай с лимоном                            | 200/15/7  | 0.30        | 0.00         | 15.20         | 60.00         |
| тк                    | Хлеб пшен/ржаной                         | 30/30     | 4.32        | 0.58         | 25.92         | 130.00        |
| <b>Сумма калорий:</b> |  |           | <b>830</b>  | <b>27.50</b> | <b>32.41</b>  | <b>126.32</b> |
| <b>Четверг</b>        |  |           |             |              |               |               |
| <b>Завтрак</b>        |  |           |             |              |               |               |
| 332/51<br>6           | Макароны отварные с маслом               | 200       | 7.3         | 5.6          | 35.01         | 220.1         |
| 97                    | Сыр порционный                           | 30        | 6.96        | 8.86         | 0             | 109.2         |
| тк                    | Хлеб пшен/ржаной                         | 30/30     | 4.32        | 0.58         | 25.92         | 130.00        |
| 697                   | Молоко кипяченое                         | 200       | 5.9         | 6.8          | 9.9           | 123.0         |
| 786                   | Булочка творожная                        | 70        | 9.31        | 2.52         | 38.9          | 206.5         |
| <b>Сумма калорий:</b> |  |           | <b>560</b>  | <b>33.79</b> | <b>24.36</b>  | <b>109.73</b> |
| <b>Обед</b>           |  |           |             |              |               |               |
| 358                   | Сырники из творога                       | 100/20    | 18.24       | 14.88        | 22.68         | 301.2         |
| 224                   | Рагу из овощей                           | 180       | 3.6         | 14.94        | 20.7          | 225           |
| 56/03                 | Голубцы любительские                     | 120       | 6           | 19.15        | 9.1           | 232.8         |
| тк                    | Хлеб пшен/ржаной                         | 30/30     | 4.32        | 0.58         | 25.92         | 130.00        |
| 694                   | Какао с молоком                          | 200       | 4.70        | 5.00         | 31.80         | 187.00        |

|                |  |               |               |               |                |                 |
|----------------|--|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| тк             | Фрукты (яблоко)                                | 150           | 0.60          | 0.60          | 14.70          | 70.50           |
|                | <b>Сумма калорий:</b>                          | <b>830</b>    | <b>36.86</b>  | <b>54.55</b>  | <b>110.20</b>  | <b>1076.00</b>  |
| <b>Пятница</b> |  |               |               |               |                |                 |
|                | <b>Завтрак</b>                                 |               |               |               |                |                 |
| инстр          | Слойка с фруктовой начинкой                    | 60            | 3.9           | 9.4           | 35.4           | 264.0           |
| ст.246         | Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным | 250.00        | 8.80          | 8.50          | 47.50          | 295.50          |
| тк             | Хлеб пшеничный                                 | 50.00         | 4.50          | 1.20          | 29.50          | 113.00          |
| 686            | Чай с сахаром                                  | 200.00        | 0.30          | 0.00          | 15.20          | 60.00           |
|                | <b>Сумма калорий:</b>                          | <b>560.00</b> | <b>17.50</b>  | <b>19.10</b>  | <b>127.60</b>  | <b>732.50</b>   |
|                | <b>Обед</b>                                    |               |               |               |                |                 |
| 157            | Солянка домашняя .                             | 250/10        | 15.06         | 12.70         | 5.00           | 190.00          |
| 493            | Птица тушеная в сметанном соусе                | 80/20         | 14.00         | 11.10         | 1.02           | 160.80          |
| 297            | Греча рассыпчатая                              | 180           | 10.44         | 9.36          | 51.12          | 334.80          |
| 700            | Напиток брусничный                             | 200           | 0.10          | 0.00          | 24.90          | 97.00           |
| тк             | Хлеб пшен/ржаной                               | 30/30         | 4.32          | 0.58          | 25.92          | 130.00          |
|                | <b>Сумма калорий:</b>                          | <b>800</b>    | <b>43.92</b>  | <b>33.74</b>  | <b>107.96</b>  | <b>912.60</b>   |
|                | <b>Суббота</b>                                 |               |               |               |                |                 |
|                | <b>Завтрак</b>                                 |               |               |               |                |                 |
| 311            | Каша пшеничная                                 | 250           | 5.5           | 11.5          | 19.3           | 260.0           |
| 337            | Яйцо отварное                                  | 40            | 5.1           | 4.6           | 0.3            | 63              |
| тк             | Масло сливочное                                | 15            | 0.06          | 7.25          | 0.16           | 99.15           |
| 693            | Какао с молоком                                | 200           | 4.9           | 5             | 32.5           | 190             |
| тк             | Хлеб пшен/ржаной                               | 30/30         | 4.32          | 0.58          | 25.92          | 130.00          |
|                | <b>Сумма калорий:</b>                          | <b>565</b>    | <b>19.9</b>   | <b>28.9</b>   | <b>78.1</b>    | <b>742.2</b>    |
|                | <b>Обед</b>                                    |               |               |               |                |                 |
| 20             | Салат из огурцов и помидор                     | 100           | 1.00          | 7.10          | 4.20           | 86.00           |
| 2              | Бутерброд с повидлом                           | 40            | 1.2           | 3.1           | 21.0           | 118.0           |
| 443            | Плов из говядины                               | 250           | 27.00         | 14.75         | 47.24          | 436.40          |
| 631            | Компот из свежих плодов                        | 200           | 0.20          | 0.00          | 35.80          | 142.00          |
| тк             | Хлеб пшен/ржаной                               | 30/30         | 4.32          | 0.58          | 25.92          | 130.00          |
| тк             | Фрукты (апельсин)                              | 150           | 1.41          | 0.18          | 17.63          | 70.5            |
|                | <b>Сумма калорий:</b>                          | <b>820</b>    | <b>35.13</b>  | <b>25.71</b>  | <b>151.79</b>  | <b>982.90</b>   |
|                | <b>Итого</b>                                   |               | <b>360.27</b> | <b>347.21</b> | <b>1339.12</b> | <b>10027.45</b> |

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.

## Третья неделя 12-18 лет 01.03.-01.06.2022г

| № рецепт.             | Третья неделя                         | Выход      | Белок        | Жиры         | Углеводы      | Калории        |
|-----------------------|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Понедельник</b>    |                                       |            |              |              |               |                |
| <b>Завтрак</b>        |                                       |            |              |              |               |                |
| 302                   | Каша пшеничная молочная               | 200        | 6            | 8.2          | 33.2          | 238            |
| тк                    | Масло сливочное порц.                 | 20         | 14.50        | 0.20         | 0.28          | 132.40         |
| тк                    | Хлеб ржан./пшен.                      | 60         | 4.3          | 0.6          | 25.9          | 130.0          |
| 1011                  | Чай с молоком                         | 200        | 1.6          | 1.6          | 17.3          | 87             |
| тк                    | Фрукты (яблоко)                       | 100        | 0.4          | 0.0          | 4.9           | 44.0           |
| <b>Сумма калорий:</b> |                                       | <b>580</b> | <b>26.8</b>  | <b>10.6</b>  | <b>81.6</b>   | <b>631.4</b>   |
| <b>Обед</b>           |                                       |            |              |              |               |                |
| 139                   | Суп картофельный с бобовыми           | 250/10     | 7.5          | 6.0          | 22.1          | 175.0          |
| 498                   | Котлеты рубленные из птицы (индейка)  | 100        | 18.9         | 16.3         | 18.4          | 298            |
| 36/03                 | Рис припущенный с овощами             | 180        | 4.55         | 6.94         | 45.74         | 264.6          |
| 692                   | Кофейный напиток                      | 200        | 2.4          | 1.6          | 27.5          | 134.0          |
| тк                    | Хлеб пшен/ржаной                      | 30/30      | 4.32         | 0.58         | 25.92         | 130.00         |
| <b>Сумма калорий:</b> |                                       | <b>800</b> | <b>37.63</b> | <b>31.42</b> | <b>139.68</b> | <b>1001.60</b> |
| <b>Вторник</b>        |                                       |            |              |              |               |                |
| <b>Завтрак</b>        |                                       |            |              |              |               |                |
| 302                   | Каша рисовая молочная                 | 250        | 3.75         | 10           | 39.5          | 272.5          |
| тк                    | Хлеб пшен/ржаной                      | 30/30      | 4.32         | 0.58         | 25.92         | 130.00         |
| 697                   | Молоко кипяченое                      | 200        | 5.9          | 6.8          | 9.9           | 123.0          |
| инстр                 | Слойка с фруктовой начинкой           | 60         | 3.9          | 9.4          | 35.4          | 264.0          |
| <b>Сумма калорий:</b> |                                       | <b>570</b> | <b>17.9</b>  | <b>26.8</b>  | <b>110.7</b>  | <b>789.5</b>   |
| <b>Обед</b>           |                                       |            |              |              |               |                |
| 19                    | Салат из свежих помидоров             | 100        | 0.90         | 7.10         | 3.90          | 85.00          |
| 342                   | Омлет с сыром                         | 120        | 15.24        | 22.32        | 2.16          | 272.4          |
| 433                   | Мясо тушеное                          | 100/50     | 22.95        | 8.85         | 5.85          | 198            |
| 516                   | Макароны отварные (с маслом)          | 180        | 6.59         | 5.06         | 29.89         | 198.58         |
| 634                   | Компот из свежих плодов (заморож)     | 200        | 0.60         | 0.00         | 35.60         | 140.00         |
| тк                    | Хлеб пшен/ржаной                      | 30/30      | 4.32         | 0.58         | 25.92         | 130.00         |
| <b>Сумма калорий:</b> |                                       | <b>810</b> | <b>49.70</b> | <b>36.81</b> | <b>99.42</b>  | <b>938.98</b>  |
| <b>Среда</b>          |                                       |            |              |              |               |                |
| <b>Завтрак</b>        |                                       |            |              |              |               |                |
| 2                     | Бутерброд с повидлом                  | 40         | 1.2          | 3.1          | 21.0          | 118.0          |
| 35/03                 | Каша "Дружба"                         | 250        | 9.0          | 6.5          | 55.8          | 317.5          |
| 97                    | Сыр порционный                        | 15         | 3.48         | 4.43         | 0             | 54.6           |
| тк                    | Хлеб пшен/ржаной                      | 30/30      | 4.32         | 0.58         | 25.92         | 130.00         |
| 694                   | Какао с молоком                       | 200        | 4.1          | 3.8          | 27.5          | 154.0          |
| <b>Сумма калорий:</b> |                                       | <b>565</b> | <b>22.1</b>  | <b>18.4</b>  | <b>130.2</b>  | <b>774.1</b>   |
| <b>Обед</b>           |                                       |            |              |              |               |                |
| 124                   | Щи с мясом со сметаной                | 250/25/10  | 10.06        | 7.20         | 10.36         | 150.00         |
| 390                   | Котлета рыбная "Любительская"         | 100        | 15.00        | 9.60         | 8.40          | 178.00         |
| 520                   | Картофельное пюре (с маслом)          | 180        | 3.78         | 8.10         | 26.28         | 196.20         |
| инст                  | Кисель витамин "Витоска"              | 200        | 0.00         | 0.00         | 30.60         | 118.00         |
| тк                    | Хлеб пшен/ржаной                      | 30/30      | 4.32         | 0.58         | 25.92         | 130.00         |
| <b>Сумма калорий:</b> |                                       | <b>825</b> | <b>33.16</b> | <b>25.48</b> | <b>101.56</b> | <b>772.20</b>  |
| <b>Четверг</b>        |                                       |            |              |              |               |                |
| <b>Завтрак</b>        |                                       |            |              |              |               |                |
| 302                   | Каша манная молочная                  | 200        | 4.8          | 8.1          | 30.4          | 222            |
| 347                   | Омлет с мясом (варёный на пару)       | 100        | 14.1         | 12.3         | 2.0           | 177.0          |
| тк                    | Хлеб ржан./пшен.                      | 60         | 4.3          | 0.6          | 25.9          | 130.0          |
| 686                   | Чай с лимоном                         | 200        | 0.2          | 0.1          | 15.1          | 58.0           |
| <b>Сумма калорий:</b> |                                       | <b>560</b> | <b>23.4</b>  | <b>21.1</b>  | <b>73.4</b>   | <b>587.0</b>   |
| <b>Обед</b>           |                                       |            |              |              |               |                |
| 19/2003               | Салат картофельный с зеленым горошком | 100        | 1.98         | 15.28        | 10.69         | 188            |
| 64/03                 | Колбаски "Витаминные"                 | 100        | 15.70        | 19.50        | 3.14          | 251.00         |
| 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         | 2.75         | 7.2          | 24.3          | 174.25         |
| тк                    | Хлеб пшен/ржаной                      | 30/30      | 4.32         | 0.58         | 25.92         | 130.00         |
| тк                    | Фрукты (банан)                        | 200        | 2.25         | 0.75         | 31.50         | 192.00         |

|     |  |            |               |               |                |                |
|-----|--|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
|     | <b>Сумма калорий:</b>                    | <b>860</b> | <b>27.64</b>  | <b>51.41</b>  | <b>94.85</b>   | <b>958.78</b>  |
|     | <b>Пятница</b>                           |            |               |               |                |                |
|     | <b>Завтрак</b>                           |            |               |               |                |                |
| 2   | Бутерброд с сыром                        | 60         | 8.9           | 12.3          | 12.5           | 209            |
| 311 | Каша пшеничная                           | 200        | 4.4           | 9.2           | 15.4           | 208.0          |
| тк  | Хлеб пшен/ржаной                         | 30/30      | 4.32          | 0.58          | 25.92          | 130.00         |
| 685 | Чай с сахаром                            | 200/15     | 0.2           | 0.1           | 15.1           | 58.0           |
|     | Масло сливочное порц.                    | 20         | 20.0          | 0.0           | 8.3            | 154.0          |
|     | <b>Сумма калорий:</b>                    | <b>555</b> | <b>37.8</b>   | <b>22.2</b>   | <b>77.2</b>    | <b>759.0</b>   |
|     | <b>Обед</b>                              |            |               |               |                |                |
| 16  | Салат из огурцов                         | 100        | 0.76          | 6.09          | 2.38           | 67.3           |
| 132 | Рассольник ленинградский со смет., мясом | 250/10/25  | 11.1          | 7.4           | 20.5           | 197.0          |
| 437 | Гуляш                                    | 100/50     | 20.85         | 9.75          | 6              | 198            |
| 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          |
|     | <b>Сумма калорий:</b>                    | <b>910</b> | <b>45.99</b>  | <b>31.62</b>  | <b>112.56</b>  | <b>931.30</b>  |
|     | <b>Суббота</b>                           |            |               |               |                |                |
|     | <b>Завтрак</b>                           |            |               |               |                |                |
| 366 | Запеканка творожная со сладким соусом    | 100/20     | 19.38         | 13.86         | 18.54          | 280.6          |
| 2   | Бутерброд с повидлом                     | 40         | 1.2           | 3.1           | 21.0           | 118.0          |
| тк  | Хлеб пшеничный                           | 30         | 2.7           | 0.7           | 17.7           | 65.0           |
| 685 | Чай с сахаром                            | 200        | 0.2           | 0             | 15             | 58             |
| тк  | Фрукты (апельсин)                        | 200        | 0.7           | 0.0           | 9.7            | 88.0           |
|     | <b>Сумма калорий:</b>                    | <b>590</b> | <b>24.19</b>  | <b>17.68</b>  | <b>81.94</b>   | <b>609.60</b>  |
|     | <b>Обед</b>                              |            |               |               |                |                |
| 20  | Салат из огурцов и помидор               | 100        | 1.00          | 7.10          | 4.20           | 86.00          |
| 478 | Запеканка картофельная                   | 250        | 25.00         | 24.50         | 41.25          | 495.00         |
| 631 | Компот из свежих плодов                  | 200        | 0.20          | 0.00          | 35.80          | 142.00         |
| тк  | Хлеб пшен/ржаной                         | 30/30      | 4.32          | 0.58          | 25.92          | 130.00         |
| тк  | Фрукты (яблоко)                          | 150        | 0.60          | 0.60          | 14.70          | 70.50          |
|     | <b>Сумма калорий:</b>                    | <b>820</b> | <b>31.12</b>  | <b>32.78</b>  | <b>121.87</b>  | <b>923.50</b>  |
|     | <b>Итого:</b>                            |            | <b>377.41</b> | <b>326.24</b> | <b>1224.96</b> | <b>9676.96</b> |

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.

Четвертая неделя 12-18 лет 01.03.-01.06.2022г

| № рецепт.             | Четвёртая неделя                  | Выход         | Белок        | Жиры         | Углеводы      | Калории        |
|-----------------------|-----------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Понедельник</b>    |                                   |               |              |              |               |                |
| <b>Завтрак</b>        |                                   |               |              |              |               |                |
| 302                   | Каша геркулесовая                 | 250           | 6.0          | 12.5         | 26.8          | 247.5          |
| 10                    | Бутерброд с маслом                | 60            | 2.64         | 21.6         | 16.32         | 276            |
| тк                    | Хлеб пшен/ржаной                  | 30/30         | 4.32         | 0.58         | 25.92         | 130.00         |
| 693                   | Какао с молоком                   | 200           | 4.9          | 5            | 32.5          | 190            |
| <b>Сумма калорий:</b> |                                   | <b>570</b>    | <b>17.9</b>  | <b>39.7</b>  | <b>101.5</b>  | <b>843.5</b>   |
| <b>Обед</b>           |                                   |               |              |              |               |                |
| 171                   | Суп-пюре из картофеля             | 250           | 4.0          | 6.1          | 21.4          | 158.0          |
| 333                   | Макароны отварные (с сыром)       | 180           | 5.25         | 6.15         | 35.25         | 264.60         |
| 451                   | Шницель мясной                    | 120           | 19.08        | 17.28        | 19.2          | 313.2          |
| тк                    | Хлеб пшен/ржаной                  | 30/30         | 4.32         | 0.58         | 25.92         | 130.00         |
| инст                  | Напиток витамин "Витошка"         | 200           | 0.00         | 0.00         | 19.00         | 75.00          |
| <b>Сумма калорий:</b> |                                   | <b>810</b>    | <b>32.65</b> | <b>30.11</b> | <b>120.77</b> | <b>940.80</b>  |
| <b>Вторник</b>        |                                   |               |              |              |               |                |
| <b>Завтрак</b>        |                                   |               |              |              |               |                |
| 7/2003                | Салат "Здоровье"                  | 100           | 1.24         | 9.99         | 9.17          | 132            |
| 345                   | Омлет с картофелем запеченный     | 150           | 11           | 17           | 9.4           | 236.3          |
| тк                    | Хлеб пшеничный                    | 30            | 2.2          | 0.3          | 13.0          | 65.0           |
| 686                   | Чай с лимоном                     | 200/7         | 0.30         | 0.00         | 15.20         | 60.00          |
| ТТК 1                 | Манник                            | 100           | 5.84         | 6.7          | 52.1          | 294.8          |
| <b>Сумма калорий:</b> |                                   | <b>587</b>    | <b>20.58</b> | <b>33.99</b> | <b>98.87</b>  | <b>788.10</b>  |
| <b>Обед</b>           |                                   |               |              |              |               |                |
| 81                    | Капуста маринованная              | 100           | 1.3          | 5            | 8             | 84             |
| 423                   | Бефстроганов                      | 80/50         | 22.62        | 15.99        | 6.76          | 263.9          |
| 297                   | Греча рассыпчатая                 | 180           | 10.44        | 9.36         | 51.12         | 334.80         |
| 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          |
| <b>Сумма калорий:</b> |                                   | <b>820</b>    | <b>38.72</b> | <b>30.93</b> | <b>115.40</b> | <b>977.20</b>  |
| <b>Среда</b>          |                                   |               |              |              |               |                |
| <b>Завтрак</b>        |                                   |               |              |              |               |                |
| 302                   | Каша ячневая молочная             | 250           | 6            | 3.75         | 36.5          | 203.75         |
|                       | Масло сливочное порц.             | 20            | 20.0         | 0.0          | 8.3           | 154.0          |
| 2                     | Бутерброд с повидлом              | 40            | 1.2          | 3.1          | 21.0          | 118.0          |
| тк                    | Хлеб пшен/ржаной                  | 30/30         | 4.32         | 0.58         | 25.92         | 130.00         |
| 692                   | Кофейный напиток                  | 200           | 2.4          | 1.6          | 27.5          | 134.0          |
| <b>Сумма калорий:</b> |                                   | <b>570</b>    | <b>33.9</b>  | <b>9.0</b>   | <b>119.2</b>  | <b>739.8</b>   |
| <b>Обед</b>           |                                   |               |              |              |               |                |
| 110                   | Борщ со сметаной с мясом          | 250/10/10     | 5.38         | 7.26         | 13.46         | 140.40         |
| 371                   | Рыба припущенная                  | 100           | 15.10        | 4.98         | 10.30         | 145.00         |
| 520                   | Картофельное пюре (с маслом)      | 180           | 3.78         | 8.10         | 26.28         | 196.20         |
| тк.                   | Хлеб пшен/ржаной                  | 30            | 2.20         | 0.30         | 13.00         | 65.00          |
| 794                   | Кекс "Творожный"                  | 75            | 6.15         | 13.80        | 38.40         | 300.00         |
| 694                   | Какао с молоком                   | 200           | 4.70         | 5.00         | 31.80         | 187.00         |
| <b>Сумма калорий:</b> |                                   | <b>855</b>    | <b>37.31</b> | <b>39.44</b> | <b>133.24</b> | <b>1033.60</b> |
| <b>Четверг</b>        |                                   |               |              |              |               |                |
| <b>Завтрак</b>        |                                   |               |              |              |               |                |
| инстр                 | Слойка с фруктовой начинкой       | 60            | 3.9          | 9.4          | 35.4          | 264.0          |
| 311                   | Каша манная молочная жидкая с м/с | 250           | 6            | 10.13        | 38            | 277.5          |
| тк                    | Хлеб пшен/ржаной                  | 30/30         | 4.32         | 0.58         | 25.92         | 130.00         |
| 686                   | Чай с сахаром                     | 200           | 0.30         | 0.00         | 15.20         | 60.00          |
| <b>Сумма калорий:</b> |                                   | <b>570.00</b> | <b>14.52</b> | <b>20.11</b> | <b>114.52</b> | <b>731.50</b>  |
| <b>Обед</b>           |                                   |               |              |              |               |                |
| 20                    | Салат из огурцов                  | 100           | 1.00         | 7.10         | 4.20          | 86.00          |
| 487                   | Птица отварная                    | 120           | 19           | 10.68        | 0.48          | 173            |
| 36/03                 | Рис 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          |
| 78/03                 | Ватрушка "Лакомка"                | 105           | 10.42        | 17.01        | 39.37         | 352            |
| 639                   | Компот из сухофруктов             | 200           | 0.60         | 0.00         | 31.40         | 124.00         |



|                |  |            |               |               |                |                 |
|----------------|--|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| тк             | Фрукты (яблоко)                        | 100        | 0.4           | 0.4           | 9.8            | 47              |
|                | <b>Сумма калорий:</b>                  | <b>835</b> | <b>39.1</b>   | <b>41.2</b>   | <b>139.5</b>   | <b>1085.5</b>   |
| <b>Пятница</b> |  |            |               |               |                |                 |
|                | <b>Завтрак</b>                         |            |               |               |                |                 |
| 302            | Каша рисовая молочная                  | 250        | 3.75          | 10            | 39.5           | 272.5           |
| 337            | Яйцо варёное                           | 40         | 5.1           | 4.6           | 0.3            | 63.0            |
| 2              | Бутерброд с сыром                      | 60         | 8.9           | 12.3          | 12.5           | 209             |
| тк             | Хлеб пшеничный                         | 30         | 2.7           | 0.7           | 17.7           | 65.0            |
| 697            | Молоко кипяченое                       | 200        | 5.9           | 6.8           | 9.9            | 123.0           |
|                | <b>Сумма калорий:</b>                  | <b>580</b> | <b>26.34</b>  | <b>34.42</b>  | <b>79.86</b>   | <b>732.50</b>   |
|                | <b>Обед</b>                            |            |               |               |                |                 |
| 19             | Салат из помидор                       | 100        | 0.8           | 7.2           | 4.0            | 85.0            |
| 157            | Солянка домашняя .                     | 250/10     | 15.06         | 12.70         | 5.00           | 190.00          |
| 500            | Котлеты рубленые из птицы              | 100        | 18.4          | 10.6          | 12.1           | 220             |
| 518            | Картофель отварной (с маслом)          | 180        | 3.60          | 9.18          | 28.62          | 217.00          |
| 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          |
|                | <b>Сумма калорий:</b>                  | <b>900</b> | <b>43.4</b>   | <b>40.3</b>   | <b>107.2</b>   | <b>968.0</b>    |
| <b>Суббота</b> |  |            |               |               |                |                 |
|                | <b>Завтрак</b>                         |            |               |               |                |                 |
| 19             | Салат из помидоров                     | 100        | 0.9           | 7.1           | 3.9            | 85              |
| 345            | Омлет с картофелем запеченный          | 150        | 13.2          | 20.4          | 11.25          | 283.5           |
| 686            | Чай сахаром                            | 200        | 0.20          | 0.10          | 15.10          | 58.00           |
| тк             | Хлеб пшеничный                         | 30         | 2.7           | 0.7           | 17.7           | 65.0            |
| ТТК 1          | Манник                                 | 100        | 5.84          | 6.7           | 52.1           | 294.8           |
|                | <b>Сумма калорий:</b>                  | <b>580</b> | <b>22.83</b>  | <b>35.02</b>  | <b>100.01</b>  | <b>786.30</b>   |
|                | <b>Обед</b>                            |            |               |               |                |                 |
| 43             | Салат из белокочанной капусты с морков | 100        | 1.41          | 5.08          | 9.02           | 87.4            |
| 2              | Бутерброд с повидлом                   | 40         | 1.2           | 3.1           | 21.0           | 118.0           |
| 443            | Плов из говядины                       | 250        | 27.00         | 14.75         | 47.24          | 436.40          |
| 631            | Компот из свежих плодов                | 200        | 0.20          | 0.00          | 35.80          | 142.00          |
| тк             | Хлеб пшен/ржаной                       | 30/30      | 4.32          | 0.58          | 25.92          | 130.00          |
| тк             | Фрукты (апельсин)                      | 150        | 1.41          | 0.18          | 17.63          | 70.5            |
|                | <b>Сумма калорий:</b>                  | <b>820</b> | <b>34.13</b>  | <b>23.51</b>  | <b>138.98</b>  | <b>913.80</b>   |
|                | <b>Итого:</b>                          |            | <b>361.34</b> | <b>377.67</b> | <b>1369.11</b> | <b>10540.55</b> |

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.