

**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 с 7-11 лет на период  
с 01.09.2022г. по 01.03.2023г.

г. Верхняя Пышма

первая неделя неделя 7-12 лет 01.09.-01.03.2023г (705 - 822,5 ккал)

№ рецепт.	Первая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы
<b>Понедельник</b>					
124	Щи с мясом со сметаной	250/10/10	5.38	6.36	7.26
493	Птица (индейка) тушеная в смет. соусе	50/20	13.01	9.37	1.3
518	Картофель отварной (с маслом)	180	3.60	9.18	28.62
тк	Хлеб пшен/ржаной	30	2.20	0.30	13.00
694	Какао с молоком	200	4.70	5.00	31.80
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>750</b>	<b>28.89</b>	<b>30.21</b>	<b>81.98</b>
<b>Вторник</b>					
340	Омлет натуральный	100	10.00	16.70	1.90
516	Макароны отварные (с маслом)	150	5.50	4.20	24.90
50/2003	Котлета "Детская"	90	15.05	8.80	10.35
инстр	Кисель "Витошка"	200	0	0	30.6
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92
тк	Фрукты (яблоко)	150	0.60	0.60	14.70
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>770</b>	<b>35.47</b>	<b>30.88</b>	<b>108.37</b>
<b>Среда</b>					
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4.96	4.48	17.84
374	Рыба (горбуша) тушеная с овощами	100	11.48	7.76	5.35
520	Картофельное пюре (с маслом)	150	3.15	6.75	21.90
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	60	3.9	9.4	35.4
639	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.00	31.40
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>810</b>	<b>28.41</b>	<b>28.97</b>	<b>137.81</b>
<b>Четверг</b>					
37	Салат из сырых овощей	100	3.40	5.60	3.50
492	Плов из мяса цыпленка	225	18.23	17.78	40.73
686	Чай с лимоном	200/7	0.30	0.00	15.20
тк	Фрукты (банан)	200	3	1	42
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>785</b>	<b>29.25</b>	<b>24.96</b>	<b>127.35</b>
<b>Пятница</b>					
132	Рассольник ленинградский со смет., мясом	200/10/25	9.74	6.99	13.63
297	Греча рассыпчатая	150	4.3	7.2	44.1
437	Гуляш из говядины	80/50	18.07	8.45	5.2
тк	Хлеб ржан./пшен.	60	4.3	0.6	25.9
689	Кофейный напиток с молоком	200	2.50	3.60	28.70
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>790</b>	<b>38.9</b>	<b>26.8</b>	<b>117.6</b>
	<b>Итого</b>		<b>161.0</b>	<b>141.8</b>	<b>573.1</b>

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

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

<b>Ккало- ри</b>
107.40
141.2
217.00
65.00
187.00
<b>717.60</b>
199.00
165.50
180.00
118
130.00
70.50
<b>863.00</b>
133.6
137.00
163.50
264.0
124.00
130.00
<b>952.10</b>
79.00
402.75
60.00
192
130.00
<b>863.75</b>
158.60
263.0
171.6
130.0
152.00
<b>875.2</b>
<b>4271.7</b>

и

цихся

Таблица 1 - вторая неделя 7-12 лет 01.09.-01.03.2023г (705 - 822,5 ккал)

№ рецепт.	вторая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Понедельник</b>						
133	Суп картофельный с рыбой	200/35	8.75	2.82	16.40	111.50
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 пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
инст	Напиток витам "Витошка"	200	0.00	0.00	19.00	75.00
<b>Сумма калорий:</b>		<b>725</b>	<b>31.04</b>	<b>21.07</b>	<b>109.37</b>	<b>745.80</b>
<b>Вторник</b>						
43	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.41	5.08	9.02	87.4
680	Запеканка картофельная	200	20	19.6	33	396
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 (яблоко)	150	0.60	0.60	14.70	70.50
<b>Сумма калорий:</b>		<b>710</b>	<b>27.53</b>	<b>25.86</b>	<b>114.24</b>	<b>809.90</b>
<b>Среда</b>						
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 пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
<b>Сумма калорий:</b>		<b>760</b>	<b>29.54</b>	<b>24.91</b>	<b>117.38</b>	<b>820.70</b>
<b>Четверг</b>						
358	Сырники из творога	100/20	18.24	14.88	22.68	301.2
224	Рагу из овощей	150	3	14.45	17.25	187.5
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)	100	0.4	0.4	9.8	47
<b>Сумма калорий:</b>		<b>750</b>	<b>36.26</b>	<b>54.06</b>	<b>106.75</b>	<b>1038.50</b>
<b>Пятница</b>						
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 пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
700	Напиток брусничный	200	0.10	0.00	24.90	97.00
<b>Сумма калорий:</b>		<b>720</b>	<b>42.18</b>	<b>32.18</b>	<b>98.44</b>	<b>818.80</b>
<b>Итого</b>			<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</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.

**Таблица 3 - Третья неделя 7-12 лет 01.09.-01.03.2023г (705 - 822,5 ккал)**

№ рецепта	Третья неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Понедельник</b>						
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4.96	4.48	17.84	133.6
498	Котлеты рубленые из птицы (индейка)	100	18.9	16.3	18.4	298
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	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>710</b>	<b>34.34</b>	<b>28.75</b>	<b>127.80</b>	<b>916.10</b>
<b>Вторник</b>						
19	Салат из свежих помидоров	100	0.9	7.1	3.9	85
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
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>710</b>	<b>36.71</b>	<b>34.50</b>	<b>97.59</b>	<b>851.48</b>
<b>Среда</b>						
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
инст	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
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>860</b>	<b>23.32</b>	<b>19.22</b>	<b>124.62</b>	<b>794.30</b>
<b>Четверг</b>						
19/2003	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
тк	Фрукты (яблоко)	150	0.60	0.60	14.70	70.50
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>750</b>	<b>24.36</b>	<b>42.00</b>	<b>104.62</b>	<b>889.63</b>
<b>Пятница</b>						
16	Салат из огурцов	60	0.46	3.65	1.43	40.38
132	Рассольник ленинградский со смет.,	200/10/25	9.74	6.99	13.63	158.60
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>775</b>	<b>44.37</b>	<b>28.77</b>	<b>104.78</b>	<b>865.98</b>
	<b>Итого</b>		<b>163.10</b>	<b>153.24</b>	<b>559.41</b>	<b>4317.49</b>

Примечание - использован сборник рецептур 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 7-12 лет 01.09.-01.03.2023г (705 - 822,5 ккал)

№ рецепт.	Четвёртая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Понедельник</b>						
171	Суп-пюре 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
инст	Напиток витамин "Витошка"	200	0.00	0.00	19.00	75.00
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>740</b>	<b>26.29</b>	<b>24.35</b>	<b>114.37</b>	<b>792.30</b>
<b>Вторник</b>						
7/2003	Салат "Здоровье"	100	1.24	9.99	9.17	132
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)	100	0.94	0.12	11.75	47
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>710</b>	<b>32.6</b>	<b>30.8</b>	<b>118.2</b>	<b>885.0</b>
<b>Среда</b>						
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	Кекс "Творожный"	50	4.10	9.20	25.60	200.00
694	Какао с молоком	200	4.70	5.00	31.80	187.00
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>770</b>	<b>28.09</b>	<b>30.91</b>	<b>111.38</b>	<b>832.30</b>
<b>Четверг</b>						
20	Салат из огурцов	100	1.00	7.10	4.20	86.00
365	Суфле творожное	80	11.2	8.16	11.2	165.6
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
639	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.00	31.40	124.00
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>710</b>	<b>39.92</b>	<b>25.21</b>	<b>107.12</b>	<b>813.10</b>
<b>Пятница</b>						
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
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>760</b>	<b>38.9</b>	<b>33.7</b>	<b>96.7</b>	<b>817.1</b>
	<b>Итого</b>		<b>165.84</b>	<b>144.93</b>	<b>547.84</b>	<b>4139.80</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.

