

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

А.Ю. Пьянков

МЕНЮ

Примерное четырехнедельное
для учащихся с 7-11 лет на период
с 01.03.2023г. по 31.05.2023г.

г. Верхняя Пышма

первая неделя неделя 7-12 лет (705 - 822,5 ккал)

№ рецепт.	Первая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы
	Понедельник				
124	Щи с мясом со сметаной	250/10/10	5.38	6.36	7.26
493	Птица (индейка) тушеная в смет. соусе	80/20	19.4	13.9	1.54
518	Картофель отварной (с маслом)	150	3.00	7.65	23.65
тк	Хлеб пшен/ржаной	30	2.20	0.30	13.00
694	Какао с молоком	200	4.70	5.00	31.80
806	Коржик молочный	75	4.8	8.5	48.4
	Сумма калорий:	825	39.48	41.71	125.65
	Вторник				
19	Помидоры свежие	50	0.4	0.05	1.4
340	Омлет натуральный	100	10.00	16.70	1.90
333	Макароны отварные с сыром	200	7	8.2	47
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
	Сумма калорий:	710	22.32	26.13	121.52
	Среда				
132	Рассольник ленинградский со смет., мясом	200/10/25	9.74	6.99	13.63
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
	Сумма калорий:	805	33.19	31.48	133.60
	Четверг				
37	Салат из сырых овощей	100	3.40	5.60	3.50
492	Плов из мяса цыпленка	225	18.23	17.78	40.73
700	Напиток из ягод замороженных	200	0.04	0.00	23.60
тк	Фрукты (банан)	200	3	1	42
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92
	Сумма калорий:	785	28.99	24.96	135.75
	Пятница				
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4.96	4.48	17.84
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
686	Чай с лимоном	200/7	0.30	0.00	15.20
	Сумма калорий:	747	32.0	20.7	108.3
	Итого		155.9	145.0	624.8

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

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

Ккало- рии
107.40
208.4
180.80
65.00
187.00
288
1036.60
7.5
199.00
294
118
130.00
70.50
819.00
158.60
137.00
163.50
264.0
124.00
130.00
977.10
79.00
402.75
94.00
192
130.00
897.75
133.6
263.0
171.6
130.0
60.00
758.2
4488.7

и

циях

Таблица 1 - вторая неделя 7-12 лет (705 - 822,5 ккал)

№ рецепт.	вторая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккало- рии
	Понедельник					
139	Суп картофельный с бобовыми	200/10	6.0	4.8	17.7	140.0
333	Макароны отварные (с сыром)	150	5.25	6.15	35.25	220.50
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 витам "Витошка"	200	0.00	0.00	19.00	75.00
	Сумма калорий:	720	31.47	25.93	113.85	826.50
	Вторник					
81	Маринованная капуста	100	1.3	5	8	84
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
	Сумма калорий:	710	27.42	25.78	113.22	806.50
	Среда					
110	Борщ со сметаной с мясом	200/10/10	4.30	5.80	10.70	112.30
391	Шницель натуральный	100	17.4	11.8	1.8	188
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
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
	Сумма калорий:	752	30.12	23.97	91.74	710.80
	Четверг					
366	Запеканка творожная со сладким соусом	100/20	19.38	13.86	18.54	280.6
440	Говядина, тушеная с капустой	200	17.8	9.8	21.6	250
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
700	Напиток из ягод замороженных	200	0.04	0.00	23.60	94.00
тгк 1	Манник	50	2.92	3.35	26.05	147.4
	Сумма калорий:	630	44.46	27.59	115.71	902.00
	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
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
тк	Фрукты (яблоко)	150	0.60	0.60	14.70	70.50
	Сумма калорий:	870	47.58	37.78	120.74	982.30
	Итого		#REF!	#REF!	#REF!	#REF!

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 (705 - 822,5 ккал)

№ рецеп т.	Третья неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Калории
	Понедельник					
140	Суп с макаронами с говядиной	200/25	11.2	5.6	17.8	170.4
443	Плов из мяса индейки	200	21.60	11.80	37.80	349.12
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
тк	Фрукты (яблоко)	150	0.60	0.60	14.70	70.50
	Сумма калорий:	835	40.08	20.18	123.78	854.02
	Вторник					
19	Огурец свежий	50	0.4	0.05	1.4	7.5
340	Омлет натуральный	100	10	16.7	1.9	199
333	Макароны отварные с сыром	200	7	8.2	47	294
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:	610	22.32	25.53	111.82	770.50
	Среда					
124	Щи с мясом со сметаной	200/10/10	1.6	3.44	8	96.4
390	Котлета рыбная "Любительская"	100	15.00	9.60	8.40	178.00
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
ТТК 2	Пирог пластовой "Зебра"	70	3.86	10.08	34.02	244
	Сумма калорий:	800	27.93	30.45	128.84	929.90
	Четверг					
19/200 3	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1.19	9.17	6.4	112.8
64/03	Колбаски "Витаминные"	100	15.70	19.50	3.14	251.00
224	Рагу из овощей	150	3	12.45	17.25	187.5
705	Напиток из шиповника	200	0.04	0.00	23.60	94.00
тк	Фрукты (банан)	200	2.25	0.75	31.50	192.00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
	Сумма калорий:	770	26.50	42.45	107.81	967.30
	Пятница					
132	Рассольник ленинградский со смет.,	200/10/25	9.74	6.99	13.63	158.60
437	Гуляш	75/50	13.9	6.5	4.0	243.0
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:	777	36.96	21.87	101.35	870.60
	Итого		153.79	140.48	573.60	4392.32

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 7-12 лет (705 - 822,5 ккал)

№ рецепт.	Четвёртая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Калории
	Понедельник					
139	Суп картофельный с бобовыми	200/10	6.0	4.8	17.7	140.0
333	Макароны отварные (с сыром)	150	5.25	6.15	35.25	220.5
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
803	Печенье "Листики" песочное	50	3.3	4.25	36.2	195.5
инст	Напиток витамин "Витошка"	200	0.00	0.00	19.00	75.00
	Сумма калорий:	790	37.95	33.06	153.25	1074.20
	Вторник					
81	Маринованная капуста	100	1.3	5	8	84
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 (яблоко)	150	0.60	0.60	14.70	70.50
	Сумма калорий:	760	32.4	26.3	120.0	860.5
	Среда					
110	Борщ со сметаной	250/10/10	1.86	5.66	10.84	100.80
371	Рыба припущенная	100	15.10	4.98	10.30	145.00
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
639	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.00	31.40	124.00
	Сумма калорий:	800	27.01	26.89	113.04	798.30
	Четверг					
365	Суфле творожное	120	16.8	12.24	16.8	248.4
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
694	Какао с молоком	200	4.70	5.00	31.80	187.00
инстр	Круассан с фруктовой начинкой	60	3.9	9.4	35.4	264.0
	Сумма калорий:	710	52.52	34.29	113.12	958.90
	Пятница					
157	Солянка домашняя .	200/10	15.06	12.70	4.00	152.00
439	Жаркое по домашнему	250	22.25	12.25	27	312.5
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
тк	Фрукты (банан)	200	3	1	42	192
	Сумма калорий:	942	44.9	26.5	114.1	846.5
	Итого		194.77	147.05	613.55	4538.40

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.

