

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

И.И. Игнатьев

МЕНЮ

Примерное четырехнедельное
для учащихся с 12 лет и старше на период
с 01.03.2023г. по 31.05.2023г.

г. Верхняя Пышма

Первая неделя 12-18 лет (813,9 - 949,55 ккал)

№ рецепт.	Первая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккало- рии
Понедельник						
124	Щи с мясом со сметаной	250/25/10	10.06	7.20	10.36	150.00
493	Птица (индейка) тушеная в смет. соусе	80/20	19.4	13.9	1.54	208.4
518	Картофель отварной (с маслом)	180	3.60	9.18	28.62	217.00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
806	Коржик молочный	75	4.8	8.5	48.4	288
694	Какао с молоком	200	4.70	5.00	31.80	187.00
	Сумма калорий:	900	46.88	44.36	146.64	1180.40
Вторник						
20	Салат из огурцов и помидор	100	1.00	7.10	4.20	86.00
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
	Сумма калорий:	910	39.89	44.22	124.45	1107.90
Среда						
132	Рассольник ленинградский со смет., мясом	250/10/25	11.06	7.40	20.46	197.00
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
	Сумма калорий:	860	35.14	33.24	144.81	1048.20
Четверг						
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 ягод замороженных	200	0.04	0.00	23.60	94.00
тк	Фрукты (банан)	200	3	1	42	192
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
	Сумма калорий:	810	31.01	26.93	140.27	942.50
Пятница						
139	Суп картофельный с бобовыми	250/10	7.5	6.0	22.1	175.0
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
686	Чай с лимоном	200/7	0.30	0.00	15.20	60.00
	Сумма калорий:	882	43.5	25.7	120.3	897.8
Суббота						
20	Салат из огурцов и помидор	100	1.00	7.10	4.20	86.00
3	Бутерброд с сыром	60	8.90	12.30	12.50	209.00
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
	Сумма калорий:	820	39.22	44.48	102.87	995.00
	Итого		235.60	218.92	779.38	6171.80

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 (813,9 - 949,55 ккал)

№ рецепт.	Вторая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углевод ы	Ккало- рии
	Понедельник					
139	Суп картофельный с бобовыми	250/10	7.5	6.0	22.1	175.0
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
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:	850	36.27	31.38	154.47	1101.10
	Вторник					
81	Маринованная капуста	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
	Сумма калорий:	810	34.82	31.08	148.77	1027.00
	Среда					
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
391	Шницель натуральный	120	20.88	14.16	2.16	225.6
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:	852	35.43	28.94	102.48	820.60
	Четверг					
19/2003	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1.98	15.28	10.69	188
366	Запеканка творожная со сладким соусом	100/20	19.38	13.86	18.54	280.6
440	Говядина, тушеная с капустой	250	22.25	12.25	27	312.5
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
ттк 1	Манник	100	5.84	6.7	52.1	294.8
	Сумма калорий:	830	53.81	48.67	157.85	1299.90
	Пятница					
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
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:	950	49.32	39.34	130.26	1,076.10
	Суббота					
20	Салат из огурцов и помидор	100	1.00	7.10	4.20	86.00
2	Бутерброд с повидлом	40	1.20	3.10	21.00	118.00
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 (яблоко)	150	0.60	0.60	14.70	70.50
	Сумма калорий:	820	34.32	26.13	148.86	982.90
	Итого		243.97	205.54	842.69	6307.60

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 (813,9 - 949,55 ккал)

№ рецепт.	Третья неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Калории
	Понедельник					
140	Суп с макаронами с говядиной	250/25	14.0	7.0	22.3	213.0
443	Плов из мяса индейки	250	27.00	14.75	47.24	436.40
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:	935	48.28	24.53	137.68	983.90
	Вторник					
19	Огурец свежий	50	0.4	0.05	1.4	7.5
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
	Сумма калорий:	760	50.10	36.86	100.82	946.48
	Среда					
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 "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:	895	37.02	35.56	135.58	1,016.20
	Четверг					
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
224	Рагу из овощей	180	3.6	14.94	20.7	225
705	Напиток из шиповника	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 (банан)	200	2.25	0.75	31.50	192.00
	Сумма калорий:	840	27.89	51.05	115.55	1,080.00
	Пятница					
132	Рассольник ленинградский со смет., мясом	250/10/25	11.06	7.40	20.46	197.00
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
	Сумма калорий:	852	45.23	25.53	110.18	864.00
	Суббота					
20	Салат из огурцов и помидор	100	1.00	7.10	4.20	86.00
3	Бутерброд с сыром	60	8.90	12.30	12.50	209.00
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
	Сумма калорий:	820	39.42	44.48	119.67	1062.00
	Итого:		247.94	218.01	719.48	5952.58

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.

Четвертая неделя 12-18 лет (813,9 - 949,55 ккал)

№ рецепт.	Четвёртая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Калории
Понедельник						
139	Суп картофельный с бобовыми	250/10	7.5	6.0	22.1	175.0
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
803	Печенье "Листики" песочное	50	3.3	4.25	36.2	195.5
инст	Напиток витамин "Витوشка"	200	0.00	0.00	19.00	75.00
	Сумма калорий:	860	39.45	34.26	157.67	1153.30
Вторник						
81	Маринованная капуста	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 (яблоко)	150	0.60	0.60	14.70	70.50
	Сумма калорий:	820	39.32	31.53	130.10	977.20
Среда						
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
639	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.00	31.40	124.00
	Сумма калорий:	855	33.21	34.44	132.84	970.60
Четверг						
37	Салат из сырых овощей	100	3.40	5.60	3.50	79.00
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:	810	55.9	49.3	152.0	1301.9
Пятница						
157	Солянка домашняя .	250/10	15.06	12.70	5.00	190.00
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:	812	44.9	26.5	115.1	884.5
Суббота						
43	Салат из белокочанной капусты с морков	100	1.41	5.08	9.02	87.4
2	Бутерброд с повидлом	40	1.20	3.10	21.00	118.00
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 (яблоко)	150	0.60	0.60	14.70	70.50
	Сумма калорий:	820	34.13	23.51	138.98	913.80
	Итого:		246.96	199.56	826.73	6201.30

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.