СОГЛАСОВАНО
Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора
по Свердловской области в Орджоникидзевском и
Железнодорожном районах города Екатеринбурга,
в городе Березовский, в городе Верхняя Пышма 28.08.2020г.

УТВЕРЖДАЮ
Начальник МБУ
«Комбинат детского питания»
_____ А.Ю. Пьянков

СОГЛАСОВАНО
Директор
МАОУ СОШ № 3 _____

МЕНЮ
Примерное четырехнедельное
для учащихся с 11-18 лет на период
с 01.09.2020г. по 31.12.2020г.

г. Верхняя Пышма

11-18 лет

№ рецеп	Первая неделя	Выход	№ рецепт.	Вторая неделя	Выход	№	Третья неделя	Выход	№ рецепт.	Четвёртая неделя	Выход
	Понедельник			**Понедельник**			**Понедельник**			**Понедельник**	
124	Щи с мясом со сметаной	250/10/10	131	Рассольник домашний	250	140	Суп картофельный с макаронами с мясом	250	245/1982	Суп- харчо	250
413	Колбаса отварная	100	333	Макароны отварные (с сыром)	180	413	Сосиски отварные	100	333	Макароны отварные (с сыром)	150
330	Бобовые отварные (с маслом)	180	448	Бифштекс натуральный	100	36/03	Рис припущенный с овощами	180	448	Бифштекс натуральный	100
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	1011	Чай с молоком сгущенным	200	тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30
686	Чай с лимоном	200/15/7	инст	Напиток витамин"Витошка"	200	тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	инст	Напиток витам"Витошка"	200
	Сумма калорий:			**Сумма калорий:**			**Сумма калорий:**			**Сумма калорий:**	
	Вторник			**Вторник**			**Вторник**			**Вторник**	
340	Омлет натуральный	100	366	Запеканка творожная со сладким соусом	100/20	342	Омлет с сыром	120	20	Салат из огурцов и помидор	100
333	Макароны отварные сыром	180	64/03	Колбаски "Витаминные"	100	433	Мясо тушеное	100/50	365	Суфле творожное	100
50/2003	Котлета "Детская"	100	330	Бобовые отварные (с маслом)	180	516	Макароны отварные (с маслом)	180	487	Птица отварная	120
694	Какао с молоком	200	тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	634	Компот из свежих плодов (заморож)	200	512	Рис припущенный	180
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	705	Напиток из вишни	200	тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	тк	Хлеб ржан./пшен.	60
	Сумма калорий:			**Сумма калорий:**			**Сумма калорий:**		639	Компот из сухофруктов	200
	Среда			**Среда**			**Среда**			**Сумма калорий:**	
134	Суп крестьянский с крупой, смет, мясо	250/10/25	110	Борщ со сметаной с мясом	250/10/10	124	Щи с мясом со сметаной	250/25/10		**Среда**	
374	Рыба (горбуша) тушеная с овощами	100	391	Шницель натуральный рыбный	100	390	Котлета рыбная "Любительская"	100	794	Кекс "Творожный"	75
518	Картофель отварной (с маслом)	180	36/03	Рис припущенный с овощами	150	520	Картофельное пюре (с маслом)	180	110	Борщ со сметаной с мясом	250/10/10
тк	Фрукты (банан)	200	686	Чай с лимоном	200/15/7	инст	Кисель витамин "Витошка"	200	371	Рыба припущенная	100
639	Компот из сухофруктов	200	ТТК 1	Манник	80	тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	28/03	Картофельное пюре с морковью	180
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	тк	Фрукты (банан)	200	тк.	Хлеб пшен/ржаной	30
	Сумма калорий:			**Сумма калорий:**			**Сумма калорий:**		694	Какао с молоком	200
	Четверг			**Четверг**			**Четверг**			**Сумма калорий:**	
20	Салат из огурцов и помидор	100	7/2003	Салат "Здоровье"	100	19/2003	Салат картофельный с зеленым горошком	100		**Четверг**	
492	Плов из мяса цыпленка	225	452	Биточки из говядины	100	64/03	Колбаски "Витаминные"	100	78	Икра овощная (свекольная)	100
700	Напиток из брусники	200	520	Картофельное пюре (с маслом)	180	214	Капуста тушеная	150	423	Бефстроганов	80/50
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	60	638	Компот из кураги	200	705	Напиток из шиповника	200	297	Греча рассыпчатая	150
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	ТТК 2	Пирог пластовой "Зебра"	70	705	Напиток из шиповника	200
	Сумма калорий:		тк	Фрукты (яблоко)	150	тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30
	Пятница			**Сумма калорий:**			**Сумма калорий:**		тк	Фрукты (апельсин)	150
9/03	Салат "Золотая осень"	80		**Пятница**			**Пятница**			**Сумма калорий:**	
139	Суп картофельный с бобовыми	250/10	157	Солянка домашняя .	250/10	20	Салат из помидоров и огурцов	100		**Пятница**	
297	Греча рассыпчатая	150	493	Птица тушеная в сметанном соусе	80/20	140	Суп картофельный с макаронами с цыпл	250/25	19	Помидоры с луком.	100
437	Гуляш из говядины	100/50	297	Греча рассыпчатая	180	467	Биточки по - белорусски	100	157	Солянка домашняя .	250/10
тк	Хлеб ржан./пшен.	60	693	Какао Тикли с молоком	200	330	Бобовые отварные (с маслом)	150	500	Котлеты рубленные из птицы	100
705	Напиток из плодов шиповника	200	тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	518	Картофель отварной (с маслом)	180
	Сумма калорий:			**Сумма калорий:**		686	Чай с лимоном	200/7	638	Компот из кураги	200
	Суббота			**Суббота**			**Сумма калорий:**		тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30
20	Салат из огурцов и помидор	100	20	Салат из огурцов и помидор	100		**Суббота**			**Сумма калорий:**	
3	Бутерброд с сыром	60	6	Бутерброд с колбасой	60	20	Салат из огурцов и помидор	100		**Суббота**	
478	Запеканка картофельная	250	443	Плов из говядины	250	3	Бутерброд с сыром	60	20	Салат из огурцов и помидор	100
инст	Напиток витамин "Витошка"	200	631	Компот из свежих плодов	200	478	Запеканка картофельная	250	6	Бутерброд с колбасой	60
тк	Хлеб пшен/ржаной	30	тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	631	Компот из свежих плодов	200	443	Плов из говядины	250
	Сумма калорий:			**Сумма калорий:**		тк	Хлеб пшен/ржаной	30	631	Компот из свежих плодов	200
				Итого			**Сумма калорий:**		тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30