

СОГЛАСОВАНО

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора
по Свердловской области в Орджоникидзевском и
Железнодорожном районах города Екатеринбурга,
в городе Березовский, в городе Верхняя Пышма 27.08.2021г.



УТВЕРЖДАЮ

Начальник МАУ

«Комбинат детского питания»

А.Ю. Пьянков А.Ю. Пьянков

СОГЛАСОВАНО

Директор

МАОУ СОШ № _____

МЕНЮ

**Примерное четырехнедельное
для учащихся с 7-11 лет на период
с 01.09.2021г. по 31.12.2021г.**

г. Верхняя Пышма

первая неделя неделя 7-12 лет 01.09.-31.12.2021г (705 - 822,5 ккал)

| № рецепт. | Первая неделя | Выход | Белок | Жиры | Углевод ы | Ккало- рии |
|--------------|-----------------------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | Понедельник | | | | | |
| 124 | Щи с мясом со сметаной | 250/10/10 | 5,38 | 6,36 | 7,26 | 107,40 |
| 413 | Колбаса отварная | 80 | 9,60 | 17,60 | 2,40 | 208,00 |
| 518 | Картофель отварной (с маслом) | 180 | 3,60 | 9,18 | 28,62 | 217,00 |
| тк | Хлеб пшен/ржаной | 30 | 2,20 | 0,30 | 13,00 | 65,00 |
| инстр | Кисель "Витошка" | 200 | 0 | 0 | 30,6 | 118 |
| тк | Фрукты (яблоко) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 |
| | Сумма калорий: | | 21,38 | 34,04 | 96,58 | 785,90 |
| | Вторник | | | | | |
| 20 | Салат из огурцов и помидор | 60 | 0,60 | 4,26 | 2,52 | 51,60 |
| 340 | Омлет натуральный | 60 | 6,00 | 10,02 | 1,14 | 119,40 |
| 516 | Макароны отварные (с маслом) | 150 | 5,50 | 4,20 | 24,90 | 165,50 |
| 50/2003 | Котлета "Детская" | 90 | 15,05 | 8,80 | 10,35 | 180,00 |
| 694 | Какао с молоком | 200 | 4,70 | 5,00 | 31,80 | 187,00 |
| тк | Хлеб пшен/ржаной | 30/30 | 4,32 | 0,58 | 25,92 | 130,00 |
| | Сумма калорий: | | 36,17 | 32,86 | 96,63 | 833,50 |
| | Среда | | | | | |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,96 | 4,48 | 17,84 | 133,6 |
| 374 | Рыба (горбуша) тушенная 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 |
| тк | Фрукты (банан) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 |
| 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: | | 26,01 | 20,07 | 123,41 | 784,10 |
| | Четверг | | | | | |
| 37 | Салат из сырых овощей | 100 | 3,4 | 5,6 | 3,5 | 79 |
| 492 | Плов из мяса цыпленка | 225 | 18,23 | 17,78 | 40,73 | 402,75 |
| 686 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 |
| инстр | Слойка с фруктовой начинкой | 60 | 3,9 | 9,4 | 35,4 | 264,0 |
| тк | Хлеб пшен/ржаной | 30 | 2,20 | 0,30 | 13,00 | 65,00 |
| | Сумма калорий: | | 28,03 | 33,08 | 107,83 | 870,75 |
| | Пятница | | | | | |
| 168 | Суп пюре из разных овощей | 250 | 3,5 | 5,8 | 12,9 | 118,0 |
| 297 | Греча рассыпчатая | 150 | 4,3 | 7,2 | 44,1 | 263,0 |
| 437 | Гуляш из говядины | 80/50 | 18,07 | 8,45 | 5,2 | 171,6 |
| тк | Хлеб ржан./пшен. | 60 | 4,3 | 0,6 | 25,9 | 130,0 |
| 689 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,50 | 3,60 | 28,70 | 152,00 |
| | Сумма калорий: | | 32,7 | 25,6 | 116,8 | 834,6 |
| | Итого | | 144,3 | 145,7 | 541,3 | 4108,9 |

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.

Таблица 1 - вторая неделя 7-12 лет 01.09.-31.12.2021г (705 - 822,5 ккал)

| № рецепт. | вторая неделя | Выход | Белок | Жиры | Углевод ы | Ккало- рии |
|-----------------------|---------------------------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Понедельник | | | | | | |
| 131 | Рассольник домашний | 250 | 3,26 | 6,00 | 20,46 | 151,00 |
| 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 |
| Сумма калорий: | | | 25,55 | 24,25 | 113,43 | 785,30 |
| Вторник | | | | | | |
| 20 | Салат из огурцов и помидор | 100 | 1,00 | 7,10 | 4,20 | 86,00 |
| 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: | | | 27,12 | 27,88 | 109,42 | 808,50 |
| Среда | | | | | | |
| 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 |
| Сумма калорий: | | | 29,54 | 24,91 | 117,38 | 820,70 |
| Четверг | | | | | | |
| 366 | Запеканка творожная со сладким соусом | 75/20 | 15,1 | 10,77 | 14,66 | 219,6 |
| 311 | Каша пшенная | 200 | 4,4 | 9,2 | 15,4 | 208,0 |
| 738 | Пирожок с мясом с рисом | 60 | 7,26 | 3,84 | 21,84 | 152,4 |
| тк | Хлеб пшен/ржаной | 30 | 2,20 | 0,30 | 13,00 | 65,00 |
| 694 | Какао с молоком | 200 | 4,70 | 5,00 | 31,80 | 187,00 |
| Сумма калорий: | | | 33,66 | 29,11 | 96,70 | 832,00 |
| 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 |
| 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 |
| Сумма калорий: | | | 42,18 | 32,18 | 98,44 | 818,80 |
| Итого | | | 158,1 | 138,3 | 535,4 | 4065,3 |

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.

Таблица 3 - Третья неделя 7-12 лет 01.09.-31.12.2021г (705 - 822,5 ккал)

| № рецепт. | Третья неделя | Выход | Белок | Жиры | Углеводы | Калории |
|--------------------|---------------------------------------|-----------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| Понедельник | | | | | | |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,96 | 4,48 | 17,84 | 133,6 |
| 413 | Сосиски отварные | 100 | 12,00 | 22,00 | 3,00 | 260,00 |
| 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 |
| | Сумма калорий: | | 27,44 | 34,45 | 112,40 | 878,10 |
| Вторник | | | | | | |
| 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 |
| | Сумма калорий: | | 36,71 | 34,50 | 97,59 | 851,48 |
| Среда | | | | | | |
| 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 |
| | Сумма калорий: | | 23,32 | 19,22 | 124,62 | 794,30 |
| Четверг | | | | | | |
| 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 |
| | Сумма калорий: | | 23,76 | 41,40 | 89,92 | 819,13 |
| Пятница | | | | | | |
| 16 | Салат из огурцов | 60 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 |
| 148 | Суп - лапша домашняя | 200/25 | 6,4 | 6,7 | 11,2 | 123,0 |
| 467 | Биточки по - белорусски | 80 | 22,9 | 16,08 | 0,76 | 242,4 |
| 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: | | 43,12 | 34,85 | 97,13 | 874,78 |
| | Итого | | 154,35 | 164,42 | 521,66 | 4217,79 |

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.

Таблица 4 - Четвёртая неделя 7-12 лет 01.09.-31.12.2021г (705 - 822,5 ккал)

| № рецепт. | Четвёртая неделя | Выход | Белок | Жиры | Углевод ы | Калории |
|--------------------|-------------------------------|--------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| Понедельник | | | | | | |
| 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 |
| | Сумма калорий: | | 26,29 | 24,35 | 114,37 | 792,30 |
| Вторник | | | | | | |
| 7/2003 | Салат "Здоровье" | 100 | 1,24 | 9,99 | 9,17 | 132,00 |
| 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 |
| | Сумма калорий: | | 32,6 | 30,8 | 118,2 | 885,0 |
| Среда | | | | | | |
| 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 |
| | Сумма калорий: | | 28,09 | 30,91 | 111,38 | 832,30 |
| Четверг | | | | | | |
| 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 |
| | Сумма калорий: | | 39,92 | 25,21 | 107,12 | 813,10 |
| Пятница | | | | | | |
| 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 |
| | Сумма калорий: | | 38,9 | 33,7 | 96,7 | 817,1 |
| | Итого | | 165,84 | 144,93 | 547,84 | 4139,80 |

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.