

**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 № \_\_\_\_\_

**МЕНЮ**

**Примерное четырехнедельное  
для учащихся с 12 лет и старше на период  
с 01.09.2022г. по 01.03.2023г.**

**г. Верхняя Пышма**

Первая неделя 12-18 лет 01.09.-01.03.2023г (813,9 - 949,55 ккал)

№ рецепт.	Первая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Понедельник</b>						
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
694	Какао с молоком	200	4,70	5,00	31,80	187,00
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>825</b>	<b>42,08</b>	<b>35,86</b>	<b>98,24</b>	<b>892,40</b>
<b>Вторник</b>						
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
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>810</b>	<b>38,89</b>	<b>37,12</b>	<b>120,25</b>	<b>1021,90</b>
<b>Среда</b>						
139	Суп картофельный с бобовыми	250/10	7,5	6,0	22,1	175,0
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
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>860</b>	<b>31,58</b>	<b>31,84</b>	<b>146,45</b>	<b>1026,20</b>
<b>Четверг</b>						
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 брусники	200	0,1	0	24,9	97
тк	Фрукты (банан)	200	3	1	42	192
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>810</b>	<b>31,07</b>	<b>26,93</b>	<b>141,57</b>	<b>945,50</b>
<b>Пятница</b>						
132	Рассольник ленинградский со смет., мясом	250/10/25	11,06	7,40	20,46	197,00
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
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	24,2	97,0
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>875</b>	<b>46,8</b>	<b>27,1</b>	<b>127,7</b>	<b>956,8</b>
<b>Суббота</b>						
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
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>820</b>	<b>39,22</b>	<b>44,48</b>	<b>102,87</b>	<b>995,00</b>
	<b>Итого</b>		<b>229,66</b>	<b>203,32</b>	<b>737,08</b>	<b>5837,80</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.

Вторая неделя 12-18 лет 01.09.-01.03.2023г (813,9 - 949,55 ккал)

№ рецепт	Вторая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углевод ы	Ккало- рии
<b>Понедельник</b>						
133	Суп картофельный с рыбой	250/35	9,31	3,42	20,50	135,70
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
инст	Напиток витамин "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	75,00
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>825</b>	<b>34,78</b>	<b>24,55</b>	<b>116,67</b>	<b>866,30</b>
<b>Вторник</b>						
43	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,4
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
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>810</b>	<b>34,93</b>	<b>31,16</b>	<b>149,79</b>	<b>1030,40</b>
<b>Среда</b>						
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
745	Расстегаи московские с рыбой	120	12,95	17,63	26	259
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
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>830</b>	<b>27,50</b>	<b>32,41</b>	<b>126,32</b>	<b>854,00</b>
<b>Четверг</b>						
358	Сырники из творога	100/20	18,24	14,88	22,68	301,2
224	Рагу из овощей	180	3,6	14,94	20,7	225
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)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>830</b>	<b>36,86</b>	<b>54,55</b>	<b>110,20</b>	<b>1076,00</b>
<b>Пятница</b>						
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
700	Напиток брусничный	200	0,10	0,00	24,90	97,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>800</b>	<b>43,92</b>	<b>33,74</b>	<b>107,96</b>	<b>912,60</b>
<b>Суббота</b>						
20	Салат из огурцов и помидор	100	1,00	7,10	4,20	86,00
2	Бургерброд 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 (апельсин)	150	1,41	0,18	17,63	70,5
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>820</b>	<b>35,13</b>	<b>25,71</b>	<b>151,79</b>	<b>982,90</b>
	<b>Итого</b>		<b>213,12</b>	<b>202,12</b>	<b>762,73</b>	<b>5722,20</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.

## Третья неделя 12-18 лет 01.09.-01.03.2023г (813,9 - 949,55 ккал)

№ рецепта	Третья неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Понедельник</b>						
139	Суп картофельный с бобовыми	250/10	7,5	6,0	22,1	175,0
498	Котлеты рубленые из птицы (индейка)	100	18,9	16,3	18,4	298
36/03	Рис припущенный с овощами	180	4,55	6,94	45,74	264,6
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>800</b>	<b>37,63</b>	<b>31,42</b>	<b>139,68</b>	<b>1001,60</b>
<b>Вторник</b>						
19	Салат из свежих помидоров	100	0,90	7,10	3,90	85,00
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
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>810</b>	<b>49,70</b>	<b>36,81</b>	<b>99,42</b>	<b>938,98</b>
<b>Среда</b>						
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
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>825</b>	<b>33,16</b>	<b>25,48</b>	<b>101,56</b>	<b>772,20</b>
<b>Четверг</b>						
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
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	2,75	7,2	24,3	174,25
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
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>860</b>	<b>27,64</b>	<b>51,41</b>	<b>94,85</b>	<b>958,78</b>
<b>Пятница</b>						
16	Салат из огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3
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
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>910</b>	<b>45,99</b>	<b>31,62</b>	<b>112,56</b>	<b>931,30</b>
<b>Суббота</b>						
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
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>820</b>	<b>39,42</b>	<b>44,48</b>	<b>119,67</b>	<b>1062,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>233,54</b>	<b>221,22</b>	<b>667,74</b>	<b>5664,86</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.

Четвертая неделя 12-18 лет 01.09.-01.09.2023г(813,9 - 949,55 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)	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
инст	Напиток витамин "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	75,00
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>810</b>	<b>32,65</b>	<b>30,11</b>	<b>120,77</b>	<b>940,80</b>
<b>Вторник</b>						
7/2003	Салат "Здоровье"	100	1,24	9,99	9,17	132
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 (апельсин)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>820</b>	<b>38,66</b>	<b>35,92</b>	<b>116,57</b>	<b>1 025,20</b>
<b>Среда</b>						
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
694	Какао с молоком	200	4,70	5,00	31,80	187,00
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>855</b>	<b>37,31</b>	<b>39,44</b>	<b>133,24</b>	<b>1033,60</b>
<b>Четверг</b>						
20	Салат из огурцов	100	1,00	7,10	4,20	86,00
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
78/03	Ватрушка "Лакомка"	105	10,42	17,01	39,37	352
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
тк	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>835</b>	<b>39,1</b>	<b>41,2</b>	<b>139,5</b>	<b>1085,5</b>
<b>Пятница</b>						
19	Салат из помидор	100	0,8	7,2	4,0	85,0
157	Солянка домашняя .	250/10	15,06	12,70	5,00	190,00
500	Котлеты рубленые из птицы	100	18,4	10,6	12,1	220
518	Картофель отварной (с маслом)	180	3,60	9,18	28,62	217,00
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>900</b>	<b>43,4</b>	<b>40,3</b>	<b>107,2</b>	<b>968,0</b>
<b>Суббота</b>						
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 (апельсин)	150	1,41	0,18	17,63	70,5
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>820</b>	<b>34,13</b>	<b>23,51</b>	<b>138,98</b>	<b>913,80</b>
	<b>Итого:</b>		<b>225,27</b>	<b>210,40</b>	<b>756,29</b>	<b>5966,90</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.