

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 7-11 лет на период
с 01.09.2022г. по 01.03.2023г.

г. Верхняя Пышма

первая неделя неделя 7-12 лет 01.09.-01.03.2023г (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
493	Птица (индейка) тушеная в смет. соусе	50/20	13,01	9,37	1,3	141,2
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
694	Какао с молоком	200	4,70	5,00	31,80	187,00
	Сумма калорий:	750	28,89	30,21	81,98	717,60
Вторник						
340	Омлет натуральный	100	10,00	16,70	1,90	199,00
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
инстр	Кисель "Витошка"	200	0	0	30,6	118
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:	770	35,47	30,88	108,37	863,00
Среда						
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,6
374	Рыба (горбуша) тушеная 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
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:	810	28,41	28,97	137,81	952,10
Четверг						
37	Салат из сырых овощей	100	3,40	5,60	3,50	79,00
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
тк	Фрукты (банан)	200	3	1	42	192
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
	Сумма калорий:	785	29,25	24,96	127,35	863,75
Пятница						
132	Рассольник ленинградский со смет., мясом	200/10/25	9,74	6,99	13,63	158,60
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:	790	38,9	26,8	117,6	875,2
	Итого		161,0	141,8	573,1	4271,7

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.-01.03.2023г (705 - 822,5 ккал)

№ рецепт.	вторая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углевод ы	Ккало- рии
Понедельник						
133	Суп картофельный с рыбой	200/35	8,75	2,82	16,40	111,50
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:		725	31,04	21,07	109,37	745,80
Вторник						
43	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,4
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	27,53	25,86	114,24	809,90
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:		760	29,54	24,91	117,38	820,70
Четверг						
358	Сырники из творога	100/20	18,24	14,88	22,68	301,2
224	Рагу из овощей	150	3	14,45	17,25	187,5
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)	100	0,4	0,4	9,8	47
Сумма калорий:		750	36,26	54,06	106,75	1038,50
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:		720	42,18	32,18	98,44	818,80
Итого			166,6	158,1	546,2	4233,7

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 01.09.-01.03.2023г (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
498	Котлеты рубленые из птицы (индейка)	100	18,9	16,3	18,4	298
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:	710	34,34	28,75	127,80	916,10
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:	710	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:	860	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
тк	Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Сумма калорий:	750	24,36	42,00	104,62	889,63
Пятница						
16	Салат из огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38
132	Рассольник ленинградский со смет.,	200/10/25	9,74	6,99	13,63	158,60
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:	775	44,37	28,77	104,78	865,98
	Итого		163,10	153,24	559,41	4317,49

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.-01.03.2023г (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	Макароньы 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:	740	26,29	24,35	114,37	792,30
Вторник						
7/2003	Салат "Здоровье"	100	1,24	9,99	9,17	132
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:	710	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:	770	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:	710	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 рубленные 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:	760	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.