

СОГЛАСОВАНО

Директор

МАОУ СОШ № _____



УТВЕРЖДАЮ

Начальник

МБУ «Комбинат детского питания»

А.Ю. Пьянков А.Ю. Пьянков

МЕНЮ

**Примерное двухнедельное
для учащихся с 7-11 лет на период
с 09.01.2024г. по 31.05.2024г.**

г. Верхняя Пышма

Первая неделя 7-11 лет 09.01.-31.05.2024г

№	Первая неделя	Выход	Стоимость	Белок	Жиры	Углеводы	Ккало-
	Понедельник						
63	Фрикадельки из птицы (индейка)	105	70,41	14,4	15,3	7,0	223,0
516	Макароны отварные (с маслом)	150	8,83	5,10	9,15	34,20	244,50
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,28	4,32	0,58	25,92	130,00
694	Какао с молоком	200	18,06	4,70	5,00	31,80	187,00
	Сумма калорий:	515,00	101,58	28,47	30,01	98,94	784,50
	Вторник						
347	Омлет натуральный	63	22,52	7,47	11,08	1,51	136,14
302	Каша пшеничная молочная	150	8,06	3,15	6,30	19,65	151,50
инстр	Кисель "Витошка"	200	18,2	0	0	30,6	118
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,28	4,32	0,58	25,92	130,00
тк	Фрукты (банан)	200	29,75	3,99	1,33	55,86	192
	Сумма калорий:	673,00	82,81	18,93	19,29	133,54	727,64
	Среда						
19	Овощи свежие (подгарировка)	50	8,5	0,4	0,1	1,4	7,5
45/03	Котлета "Дружба"	90	38,36	15,35	24,85	6,51	311,4
520	Картофельное пюре (с маслом)	150	17,28	3,15	6,75	21,90	163,50
инстр	Круассан с фруктовой начинкой	60	24,69	3,9	9,4	35,4	264,0
705	Напиток из шиповника	200	6,77	0,40	0,00	23,60	94,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,28	4,32	0,58	25,92	130,00
	Сумма калорий:	610,00	99,88	27,52	41,68	114,73	970,40
	Четверг						
492	Плов из мяса цыпленка	225	74,14	18,23	17,78	40,73	402,75
700	Напиток из ягод замороженных	200	7,03	0,04	0,00	23,60	94,00
тк	Фрукты (яблоко)	150	15,57	0,60	0,60	14,70	70,50
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,28	4,32	0,58	25,92	130,00
	Сумма калорий:	635,00	101,02	23,19	18,96	104,95	697,25
	Пятница						
37	Салат из сырых овощей	100	16,68	3,40	5,60	3,50	79,00
680	Запеканка картофельная	205	66,78	20,0	19,6	33,0	396,0
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,28	4,32	0,58	25,92	130,00
686	Чай с лимоном	200	4,58	0,30	0,00	15,20	60,00
	Сумма калорий:	565,0	92,32	28,0	25,8	77,6	665,0
	Итого	2998,0	477,6	126,1	135,7	529,8	3844,8

Вторая неделя 7-11 лет 09.01.-31.05.2024г

№ рецепт.	Четвёртая неделя	Выход	Стоимость	Белок	Жиры	Углеводы	Калории
Понедельник							
333	Макароны отварные (с сыром)	150	26,82	5,25	6,15	35,25	220,5
451	Шницель мясной	90	50,96	14,31	12,96	14,4	234,9
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,28	4,32	0,58	25,92	130,00
тк	Фрукты (апельсин)	150	18,03	1,41	0,18	17,63	70,5
инст	Напиток витамин "Витошка"	200	15,17	0,00	0,00	19,00	75,00
Сумма калорий:		650,00	115,26	25,29	19,87	112,20	730,90
Вторник							
7/2003	Салат "Здоровье"	100	11,47	1,24	9,99	9,17	132
437	Гуляш из индейки 50/50	100	53,73	16,6	12,1	2,7	185,0
297	Греча рассыпчатая	150	10,66	8,7	7,8	42,6	279
700	Напиток из ягод замороженных	200	7,03	0,04	0,00	23,60	94,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,28	4,32	0,58	25,92	130,00
Сумма калорий:		610,0	87,17	30,9	30,5	103,9	820,0
Среда							
374	Рыба (горбуша) тушеная с овощами	100	28,93	11,52	7,76	5,35	137,00
520	Картофельное пюре (с маслом)	150	17,28	3,15	6,75	21,90	163,50
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,28	4,32	0,58	25,92	130,00
инстр	Круассан с фруктовой начинкой	60	24,69	3,9	9,4	35,4	264,0
692	Кофейный напиток	200	9,08	2,50	3,60	28,70	152,00
Сумма калорий:		570,00	84,26	25,39	28,09	117,27	846,50
Четверг							
365	Суфле творожное с соусом 100/30	130	61,74	14,00	10,2	14,00	207,00
302	Каша рисовая молочная	150	15,29	2,25	6	23,7	163,5
тк	Хлеб ржан./пшен.	60	4,28	4,3	0,6	25,9	130,0
639	Компот из сухофруктов	200	3,91	0,60	0,00	31,40	124,00
Сумма калорий:		540,00	85,22	21,17	16,78	95,02	624,50
Пятница							
51/2003	"Колобки"	90	37,39	6,72	6,4	6,0	108,62
518	Картофель отварной (с маслом)	150	16,92	3,0	7,7	23,7	180,8
686	Чай с лимоном 200/7	200	3,97	0,30	0,00	15,20	60,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	60	4,28	4,32	0,58	25,92	130,00
тк	Фрукты (яблоко)	150	15,57	0,60	0,60	14,70	70,50
Сумма калорий:		650,0	78,13	14,9	15,2	85,5	549,9
Итого		3020,00	450,04	117,64	110,44	513,93	3571,82