

СОГЛАСОВАНО

Директор

МАОУ СОШ № 3

 Т.В. Шингарова



ТВЕРЖДАЮ

директор

«Комбинат детского питания»

 А.Ю. Пьянков

МЕНЮ

Примерное двухнедельное
для учащихся с 7-11 лет
с 02.09.2024г. по 29.02.2025г.

г. Верхняя Пышма

первая неделя неделя 7-11 лет с 01.09.2024г

№	Первая неделя	Выход	Стоимость	Белок	Жиры	Углеводы	Ккало-рии
	Понедельник						
433	Мясо индейки тушеное	100		15,30	5,90	3,90	132,00
516	Макароны отварные (с маслом)	150		5,10	9,15	34,20	244,50
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60		4,48	0,64	28,98	141,60
инстр	Кисель "Витошка"	200		0,00	0,00	30,60	118,00
	Сумма калорий:	510	0,00	24,88	15,69	97,68	636,10
	Вторник						
340	Омлет натуральный	105		12,40	18,40	2,50	226,00
302	Каша пшеничная молочная	150		3,15	6,30	19,65	151,50
инстр	Круассаны с фруктовой начинкой	60		3,90	9,40	35,40	264,00
694	Какао с молоком	200		4,70	5,00	31,80	187,00
тк	Фрукты (банан)	200		3,99	1,33	55,86	255,36
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60		4,48	0,64	28,98	141,60
	Сумма калорий:	775	0,00	32,62	41,07	174,19	1225,46
	Среда						
390	Котлета рыбная "Любительская"	100		15,00	10,75	7,91	230,00
520	Картофельное пюре (с маслом)	150		3,15	6,75	21,90	163,50
19	Салат из свежих помидоров	60		0,54	4,26	2,34	51,00
705	Напиток из шиповника	200		0,40	0,00	23,60	94,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60		4,48	0,64	28,98	141,60
	Сумма калорий:	570	0,00	23,57	22,40	84,73	680,10
	Четверг						
492	Плов из мяса цыпленка 100/100	200		16,20	15,80	36,20	358,00
631	Напиток из ягод замороженных	200		0,04	0,00	23,60	94,00
тк	Фрукты (яблоко)	150		0,60	0,60	14,70	70,50
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60		4,48	0,64	28,98	141,60
	Сумма калорий:	610	0,00	21,32	17,04	103,48	664,10
	Пятница						
43	Салат из белокочанной капусты с	100		1,41	5,08	9,02	87,40
680	Запеканка картофельная	205		20,00	19,60	33,00	396,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60		4,48	0,64	28,98	141,60
686	Чай с лимоном 200/10	210		0,30	0,00	15,20	60,00
	Сумма калорий:	575	0,00	26,19	25,32	86,20	685,00
	Итого	3040	0	128,58	121,52	546,28	3890,76

Таблица 2 - вторая неделя 7-11 лет с 01.09.2024г

№ рецепт.	Четвёртая неделя	Выход	Стоимость	Белок	Жиры	Углеводы	Калории
Понедельник							
333	Макароньы отварные (с сыром)	150		5,25	6,15	35,25	220,50
498	Котлеты рубленые из индейки	100		18,90	16,30	18,40	298,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60		4,48	0,64	28,98	141,60
инст	Напиток витамин "Витошка"	200		0,00	0,00	19,00	75,00
Сумма калорий:		510	0	28,63	23,09	101,63	735,1
Вторник							
365	Суфле творожное с соусом 100/30	130		14,00	10,20	14,00	207,00
302	Каша пшениная молочная 150/15	165		4,35	6,90	23,85	180,00
тк	Хлеб ржан./пшен.30/30	60		4,48	0,64	28,98	141,60
тк	Фрукты (апельсин)	150		1,41	0,18	17,63	70,30
692	Кофейный напиток	200		2,50	3,60	28,70	152,00
Сумма калорий:		705	0,00	26,74	21,52	113,16	750,90
Среда							
374	Рыба (горбуша) тушеная с овощами	100		11,52	7,76	5,35	137,00
16	Салат из свежих огурцов	60		0,46	3,65	1,43	40,38
520	Картофельное пюре (с маслом)	150		3,15	6,75	21,90	163,50
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60		4,48	0,64	28,98	141,60
639	Компот из сухофруктов	200		0,60	0,00	31,40	124,00
Сумма калорий:		570	0,00	20,21	18,80	89,06	606,48
Четверг							
63	Фрикадельки из птицы (филе)	100		15,94	16,97	7,80	247,77
36/03	Рис припущенный с овощами	150		4,83	7,67	26,50	200,00
тк	Хлеб ржан./пшен.30/30	60		4,48	0,64	28,98	141,60
тк	Фрукты (банан)	200	33,79	2,20	0,60	40,40	178,00
686	Чай с лимоном 200/7	200		0,30	0,00	15,20	60,00
Сумма калорий:		710	33,79	27,75	25,88	118,88	827,37
Пятница							
437	Гуляш из говядины	100		17,40	5,20	3,20	194,00
297	Греча рассыпчатая	150		8,70	7,80	42,60	279,00
638	Компот из кураги	200		1,20	0,00	31,60	126,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60		4,48	0,64	28,98	141,60
Сумма калорий:		510	0	31,78	13,64	106,38	740,6
Итого		3005	33,79	135,11	102,93	529,11	3660,45

первая неделя неделя 7-11 лет с 01.09.2024г

№ рецепт.	Первая неделя	Выход	Стоимость	Белок	Жиры	Углеводы	Ккалории
Понедельник							
139	Суп картофельный с бобовыми	200		6,00	4,80	17,68	140,00
433	Мясо индейки тушеное	100		15,30	5,90	3,90	132,00
516	Макаронны отварные (с маслом)	150		5,10	9,15	34,20	244,50
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60		4,48	0,64	28,98	141,60
инстр	Кисель "Витошка"	200		0,00	0,00	30,60	118,00
	Сумма калорий:	710	0,00	30,88	20,49	115,36	776,10
Вторник							
347	Омлет натуральный	105		12,40	18,40	2,50	226,00
302	Каша пшеничная молочная	150		3,15	6,30	19,65	151,50
694	Какао с молоком	200		4,70	5,00	31,80	187,00
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	60		3,90	9,40	35,40	264,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60		4,48	0,64	28,98	141,60
тк	Фрукты (банан)	200		3,99	1,33	55,86	255,36
	Сумма калорий:	775	0,00	32,62	41,07	174,19	1225,46
Среда							
173	Суп-пюре из птицы	200		8,00	4,65	8,61	89,60
19	Салат из свежих помидоров	60		0,54	4,26	2,34	51,00
390	Котлета рыбная "Любительская"	100		15,00	10,75	7,91	230,00
520	Картофельное пюре (с маслом)	150		3,15	6,75	21,90	163,50
705	Напиток из шиповника	200		0,40	0,00	23,60	94,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60		4,48	0,64	28,98	141,60
	Сумма калорий:	770	0,00	31,57	27,05	93,34	769,70
Четверг							
110	Борщ с мясом сметаной	200		4,30	5,81	10,77	112,32
492	Плов из мяса цыпленка 100/100	200		16,20	15,80	36,20	358,00
700	Напиток из ягод замороженных	200		0,04	0,00	23,60	94,00
тк	Фрукты (яблоко)	150		0,60	0,60	14,70	70,50
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60		4,48	0,64	28,98	141,60
	Сумма калорий:	810	0,00	25,62	22,85	114,25	776,42
Пятница							
140	Суп с макаронами мясом	200		11,20	5,60	7,68	164,80
43	Салат из белокочанной капусты с	100		1,41	5,08	9,02	87,40
680	Запеканка картофельная	205		20,00	19,60	33,00	396,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60		4,48	0,64	28,98	141,60
686	Чай с лимоном	200		0,30	0,00	15,20	60,00
	Сумма калорий:	765	0,00	37,39	30,92	93,88	849,80
	Итого	3830	0	158,08	142,38	591,02	4397,48

Таблица 2 - вторая неделя 7-11 лет 01.09.-01.03.2024г

№ рецепт	Вторая неделя	Выход	Стоимость	Белок	Жиры	Углеводы	Ккалории
Понедельник							
124	Щи с мясом со сметаной	200		4,30	5,08	5,80	85,92
333	Макароны отварные (с сыром)	150		5,25	6,15	35,25	220,50
498	Котлеты рубленые из индейки	100		18,90	16,30	18,40	298,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60		4,48	0,64	28,98	141,60
инст	Напиток витамин "Витошка"	200		0,00	0,00	19,00	75,00
	Сумма калорий:	710	0	32,93	28,17	107,43	821,02
Вторник							
365	Суфле творожное с соусом 100/30	130		14,00	10,20	14,00	207,00
302	Каша пшеничная молочная 150/15	165		4,35	6,90	23,85	180,00
тк	Хлеб ржан./пшен.30/30	60		4,48	0,64	28,98	141,60
692	Кофейный напиток	200		2,50	3,60	28,70	152,00
тк	Фрукты (апельсин)	150		1,41	0,18	17,63	70,30
	Сумма калорий:	705	0,00	26,74	21,52	113,16	750,90
Среда							
132	Рассольник ленинградский со смет.,мясом	200		8,85	5,92	16,37	157,60
16	Салат из свежих огурцов	60		0,46	3,65	1,43	40,38
374	Рыба (горбуша) тушеная с	100		11,52	7,76	5,35	137,00
520	Картофельное пюре (с маслом)	150		3,15	6,75	21,90	163,50
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60		4,48	0,64	28,98	141,60
639	Компот из сухофруктов	200		0,60	0,00	31,40	124,00
	Сумма калорий:	770	0,00	29,06	24,72	105,43	764,08
Четверг							
168	Суп-пюре из разных овощей	200		2,80	4,64	10,32	94,40
63	Фрикадельки из птицы (филе)	100		15,94	16,97	7,80	247,77
36/03	Рис припущенный с овощами	150		3,79	5,78	38,12	220,50
686	Чай с лимоном 200/7	200		0,30	0,00	15,20	60,00
тк	Фрукты (банан)	200	33,79	2,20	0,60	40,40	178,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60		4,48	0,64	28,98	141,60
	Сумма калорий:	910	33,79	29,51	28,63	140,82	942,27
Пятница							
157	Солянка домашняя	200		15,06	12,70	4,00	152,00
437	Гуляш из говядины	100		17,40	5,20	3,20	194,00
297	Греча рассыпчатая	150		8,70	7,80	42,60	279,00
638	Компот из кураги	200		1,20	0,00	31,60	126,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60		4,48	0,64	28,98	141,60
	Сумма калорий:	710	0,00	46,84	26,34	110,38	892,60
	Итого	3805	33,79	165,08	129,38	577,22	4170,87