



**СОГЛАСОВАНО**

Директор

МАОУ СОШ № 3

Т.В. Шингарова

**УТВЕРЖДАЮ**

Начальник



МБУ «Комбинат детского питания»

А.Ю. Пьянков

**МЕНЮ**

**Примерное двухнедельное  
для учащихся с 7-11 лет  
с 01.03.2025г. по 30.05.2025г.**

**г. Верхняя Пышма**

первая неделя неделя 7-11 лет с 01.01.2025г

№ рецепт.	Первая неделя	Выход	Стоимость	Белок	Жиры	Углеводы	Ккало-рии
<b>Понедельник</b>							
433	Мясо индейки тушеное 50/50	100	59,57	15,30	5,90	3,90	132,00
516	Макароны отварные (с маслом)	150	12,95	5,10	9,15	34,20	244,50
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	4,37	3,70	0,53	24,15	118,00
инстр	Кисель "Витошка"	200	15,90	0,00	0,00	30,60	118,00
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>500</b>	<b>92,79</b>	<b>24,10</b>	<b>15,58</b>	<b>92,85</b>	<b>612,50</b>
<b>Вторник</b>							
340	Омлет натуральный 60/3	63	23,53	5,99	10,52	1,19	125,37
302	Каша пшеничная молочная	150	27,91	3,15	6,30	19,65	11,50
694	Какао с молоком	200	19,30	4,70	5,00	31,80	187,00
тк	Фрукты (яблоко)	150	18,03	0,60	0,60	14,70	70,50
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	4,37	4,48	0,64	28,98	141,60
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>613</b>	<b>93,14</b>	<b>18,92</b>	<b>23,06</b>	<b>96,32</b>	<b>535,97</b>
<b>Среда</b>							
390	Котлета рыбная "Любительская"	50	30,80	7,50	5,38	3,96	115,00
520	Картофельное пюре (с маслом)	150	23,76	3,15	6,75	21,90	163,50
19	Салат из свежих помидоров	60	16,46	0,54	4,26	2,34	51,00
705	Напиток из шиповника	200	6,86	0,40	0,00	23,60	94,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	4,37	3,70	0,53	24,15	118,00
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>510</b>	<b>82,25</b>	<b>15,29</b>	<b>16,92</b>	<b>75,95</b>	<b>541,50</b>
<b>Четверг</b>							
492	Плов из мяса цыпленка 50/150	200	51,48	11,50	11,79	38,22	306,00
631	Напиток из ягод замороженных	200	18,41	0,04	0,00	23,60	94,00
тк	Фрукты (апельсин)	150	26,77	1,41	0,18	17,63	70,30
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	4,37	3,70	0,53	24,15	118,00
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>600</b>	<b>101,03</b>	<b>16,65</b>	<b>12,50</b>	<b>103,60</b>	<b>588,30</b>
<b>Пятница</b>							
43	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	5,70	0,43	1,52	2,71	26,22
50	Котлета "Детская"	60	45,31	10,03	5,86	6,90	120,00
259	Картофель запеченый	150	30,72	3,00	7,65	23,85	181,50
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	4,37	3,70	0,53	24,15	118,00
686	Чай с лимоном 200/10	210	4,06	0,30	0,00	15,20	60,00
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>530</b>	<b>90,16</b>	<b>17,46</b>	<b>15,56</b>	<b>72,81</b>	<b>505,72</b>
	<b>Итого</b>	<b>2753</b>	<b>459,37</b>	<b>92,42</b>	<b>83,62</b>	<b>441,53</b>	<b>2783,99</b>

Таблица 2 - вторая неделя 7-11 лет с 01.01.2025г

№ рецепт.	Четвёртая неделя	Выход	Стоимость	Белок	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Понедельник</b>							
333	Макароны отварные (с сыром)	150	35,83	5,25	6,15	35,25	220,50
498	Котлеты рубленые из индейки	50	36,12	9,45	8,15	9,20	149,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	4,37	3,70	0,53	24,15	118,00
тк	Фрукты (яблоко)	150	18,03	0,60	0,60	14,70	70,50
инст	Напиток витамин "Витошка"	200	12,72	0,00	0,00	19,00	75,00
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>600</b>	<b>107,07</b>	<b>19</b>	<b>15,43</b>	<b>102,3</b>	<b>633</b>
<b>Вторник</b>							
365	Суфле творожное с соусом 75/25	100	39,11	10,77	7,84	10,77	159,23
302	Каша пшеничная молочная 150/5	155	16,11	4,35	6,90	23,85	180,00
инстр	Круасан с фруктовой начинкой	60	28,89	3,90	9,40	35,40	264,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	4,37	3,70	0,53	24,15	118,00
692	Кофейный напиток	200	9,64	2,50	3,60	28,70	152,00
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>565</b>	<b>98,12</b>	<b>25,22</b>	<b>28,27</b>	<b>122,87</b>	<b>873,23</b>
<b>Среда</b>							
374	Рыба (горбуша) тушеная с овощами 50/50	100	67,93	11,48	7,76	5,35	137,00
16	Салат из свежих огурцов	60	18,55	0,46	3,65	1,43	40,38
520	Картофельное пюре (с маслом)	150	23,80	3,15	6,75	21,90	163,50
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	4,37	3,70	0,53	24,15	118,00
639	Компот из сухофруктов	200	3,89	0,60	0,00	31,40	124,00
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>560</b>	<b>118,54</b>	<b>19,39</b>	<b>18,69</b>	<b>84,23</b>	<b>582,88</b>
<b>Четверг</b>							
63	Фрикадельки из птицы (филе)	60	32,98	8,61	9,17	4,21	133,80
36/03	Рис припущенный с овощами	150	15,43	4,83	7,67	26,50	200,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	4,37	3,70	0,53	24,15	118,00
тк	Фрукты (банан)	200	27,37	2,20	0,60	40,40	178,00
686	Чай с лимоном 200/7	207	4,06	0,30	0,00	15,20	60,00
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>667</b>	<b>84,21</b>	<b>19,64</b>	<b>17,97</b>	<b>110,46</b>	<b>689,80</b>
<b>Пятница</b>							
437	Гуляш из говядины 50/50	100	81,67	17,40	5,20	3,20	194,00
297	Греча рассыпчатая	150	12,62	8,70	7,80	42,60	279,00
638	Компот из кураги	200	6,86	1,20	0,00	31,60	126,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	4,37	3,70	0,53	24,15	118,00
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>500</b>	<b>105,52</b>	<b>31</b>	<b>13,53</b>	<b>101,55</b>	<b>717</b>
	<b>Итого</b>	<b>2892</b>	<b>513,46</b>	<b>114,25</b>	<b>93,89</b>	<b>521,41</b>	<b>3495,91</b>

7-11 лет

01.01.2025г

№ рецепт.	Первая неделя	Выход	Стоимость	Белок	Жиры	Углеводы	Ккалории
	<b>Понедельник</b>						
139	Суп картофельный с бобовыми	200		6,00	4,80	17,68	140,00
433	Мясо индейки тушеное 50/50	100	59,57	15,30	5,90	3,90	132,00
516	Макароны отварные (с маслом)	150	12,95	5,10	9,15	34,20	244,50
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	4,37	3,70	0,53	24,15	118,00
инстр	Кисель "Витошка"	200	15,90	0,00	0,00	30,60	118,00
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>700</b>	<b>92,79</b>	<b>30,10</b>	<b>20,38</b>	<b>110,53</b>	<b>752,50</b>
	<b>Вторник</b>						
340	Омлет натуральный 60/3	63	23,53	5,99	10,52	1,19	125,37
302	Каша пшеничная молочная	200	27,91	3,82	7,64	23,82	183,64
694	Какао с молоком	200	19,30	4,70	5,00	31,80	187,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	4,37	3,70	0,53	24,15	118,00
инстр	Круассан с фруктовой начинкой	60	28,89	3,90	9,40	35,40	264,00
тк	Фрукты (яблоко)	150	18,03	0,60	0,60	14,70	70,50
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>723</b>	<b>122,03</b>	<b>22,71</b>	<b>33,69</b>	<b>131,06</b>	<b>948,51</b>
	<b>Среда</b>						
173	Суп-пюре из птицы	200		8,00	4,65	8,61	89,60
19	Салат из свежих помидоров	60	16,46	0,54	4,26	2,34	51,00
390	Котлета рыбная "Любительская"	50	30,80	7,50	5,38	3,96	115,00
520	Картофельное пюре (с маслом)	150	23,76	3,15	6,75	21,90	163,50
705	Напиток из шиповника	200	6,86	0,40	0,00	23,60	94,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	4,37	3,70	0,53	24,15	118,00
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>710</b>	<b>82,25</b>	<b>23,29</b>	<b>21,57</b>	<b>84,56</b>	<b>631,10</b>
	<b>Четверг</b>						
110	Борщ с мясом сметаной	200		4,30	5,81	10,77	112,32
492	Плов из мяса цыпленка 50/150	200	51,48	11,50	11,79	38,22	306,00
700	Напиток из ягод замороженных	200	18,41	0,04	0,00	23,60	94,00
тк	Фрукты (апельсин)	150	26,77	1,41	0,18	17,63	70,30
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	4,37	3,70	0,53	24,15	118,00
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>800</b>	<b>101,03</b>	<b>20,95</b>	<b>18,31</b>	<b>114,37</b>	<b>700,62</b>
	<b>Пятница</b>						
140	Суп с макаронами мясом	200		11,20	5,60	7,68	164,80
43	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	5,70	0,43	1,52	2,71	26,22
50	Котлета "Детская"	60	45,31	10,03	5,86	6,90	120,00
259	Картофель запеченый	150	30,72	3,00	7,65	23,85	181,50
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	4,37	3,70	0,53	24,15	118,00
686	Чай с лимоном 200/10	210	4,71	0,30	0,00	15,20	60,00
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>730</b>	<b>90,81</b>	<b>28,66</b>	<b>21,16</b>	<b>80,49</b>	<b>670,52</b>
	<b>Итого</b>	<b>3663</b>	<b>488,91</b>	<b>125,71</b>	<b>115,11</b>	<b>521,01</b>	<b>3703,25</b>

Таблица 2 - вторая неделя 7-11 лет 01.09.-01.01.2025г

№ рецепт	Вторая неделя	Выход	Стоимость	Белок	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Понедельник</b>							
124	Щи с мясом со сметаной	200		4,30	5,08	5,80	85,92
333	Макароны отварные (с сыром)	150	35,83	5,25	6,15	35,25	220,50
498	Котлеты рубленые из индейки	50	36,12	9,45	8,15	9,20	149,00
тк	Фрукты (яблоко)	150	18,03	0,60	0,60	14,70	70,50
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	4,37	3,70	0,53	24,15	118,00
инст	Напиток витамин "Витошка"	200	12,72	0,00	0,00	19,00	75,00
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>800</b>	<b>107,07</b>	<b>23,3</b>	<b>20,51</b>	<b>108,1</b>	<b>718,92</b>
<b>Вторник</b>							
365	Суфле творожное с соусом 75/25	100	39,11	10,77	7,84	10,77	159,23
302	Каша пшеничная молочная 150/5	155	16,11	4,35	6,90	23,85	180,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	4,37	3,70	0,53	24,15	118,00
инстр	Круасан с фруктовой начинкой	60	28,89	3,90	9,40	35,40	264,00
692	Кофейный напиток	200	9,64	2,50	3,60	28,70	152,00
тк	Фрукты(апельсин)	150		1,41	0,18	17,63	70,30
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>715</b>	<b>98,12</b>	<b>26,63</b>	<b>28,45</b>	<b>140,50</b>	<b>943,53</b>
<b>Среда</b>							
132	Рассольник ленинградский со смет.,мясом	200		8,85	5,92	16,37	157,60
16	Салат из свежих огурцов	60	18,55	0,46	3,65	1,43	40,38
374	Рыба (горбуша) тушеная с овощами 50/50	100	67,93	11,52	7,76	5,35	137,00
520	Картофельное пюре (с маслом)	150	23,80	3,15	6,75	21,90	163,50
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	4,37	3,70	0,53	24,15	118,00
639	Компот из сухофруктов	200	3,89	0,60	0,00	31,40	124,00
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>760</b>	<b>118,54</b>	<b>28,28</b>	<b>24,61</b>	<b>100,60</b>	<b>740,48</b>
<b>Четверг</b>							
168	Суп-пюре из разных овощей	200		2,80	4,64	10,32	94,40
63	Фрикадельки из птицы (филе)	60	32,98	8,61	9,17	4,21	133,80
36/03	Рис припущенный с овощами	150	15,43	3,79	5,78	38,12	220,50
686	Чай с лимоном 200/7	207	4,06	0,30	0,00	15,20	60,00
тк	Фрукты (банан)	200	27,37	2,20	0,60	40,40	178,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	4,37	3,70	0,53	24,15	118,00
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>867</b>	<b>84,21</b>	<b>21,40</b>	<b>20,72</b>	<b>132,40</b>	<b>804,70</b>
<b>Пятница</b>							
157	Солянка домашняя	200		15,06	12,70	4,00	152,00
437	Гуляш из говядины 50/50	100	81,67	17,40	5,20	3,20	194,00
297	Греча рассыпчатая	150	12,62	8,70	7,80	42,60	279,00
638	Компот из кураги	200	6,86	1,20	0,00	31,60	126,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	4,37	3,70	0,53	24,15	118,00
	<b>Сумма калорий:</b>	<b>700</b>	<b>105,52</b>	<b>46,06</b>	<b>26,23</b>	<b>105,55</b>	<b>869,00</b>
	<b>Итого</b>	<b>3842</b>	<b>513,46</b>	<b>145,67</b>	<b>120,52</b>	<b>587,15</b>	<b>4076,63</b>