

СОГЛАСОВАНО



Директор

МАОУ СОШ № 3

Т.В. Шингарова

УТВЕРЖДАЮ



Начальник

МБУ «Комбинат детского питания»

А.Ю. Пьянков

МЕНЮ

**Примерное двухнедельное
для учащихся с 12 лет и старше
с 01.03.2025г. по 30.05.2025г.**

г. Верхняя Пышма

первая неделя 5-11 кл. с 01.09.2024г

№ рецепт	Первая неделя	Выход	Стоимость	Белок	Жиры	Углеводы	Ккалории
	Понедельник						
139	Суп картофельный с бобовыми	260		7,50	6,00	22,10	175,00
433	Мясо индейки тушеное	100	59,57	15,30	5,90	3,90	132,00
516	Макароны отварные (с маслом)	180	12,95	6,12	10,98	41,04	293,40
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
	Сумма калорий:	790		32,62	23,41	121,79	836,40
	Вторник						
347	Омлет натуральный	150		17,71	26,29	3,57	322,85
302	Каша пшеничная молочная	200		4,20	8,40	26,20	202,00
694	Какао с молоком	200	19,30	4,70	5,00	31,80	187,00
инстр	Круассан 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
тк	Фрукты (яблоко)	150	18,02	0,60	0,60	14,70	70,50
	Сумма калорий:	810		34,81	50,22	135,82	1164,35
	Среда						
19	Салат из свежих помидоров	100	27,43	0,90	7,10	3,90	85,00
173	Суп-пюре из птицы	250		10,00	14,10	9,60	206,00
390	Котлета рыбная "Любительская"	100	61,60	15,00	10,75	7,91	230,00
520	Картофельное пюре (с маслом)	180	28,51	3,78	8,10	26,28	196,20
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
	Сумма калорий:	880		33,78	40,58	95,44	929,20
	Четверг						
110	Борщ со сметаной с мясом	250		5,38	7,26	13,46	140,40
492	Плов из мяса цыпленка	200	51,48	16,20	15,80	36,20	358,00
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
	Сумма калорий:	850		26,73	23,77	115,04	780,70
	Пятница						
43	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	9,5	1,41	5,08	9,02	87,40
140	Суп с макаронами с мясом	250		14,00	7,00	9,60	206,00
50/2003	Котлета "Детская"	100	75,52	16,72	9,75	11,50	200,00
259	Картофель запеченый	180	36,86	3,60	9,18	28,62	217,80
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	4,37	3,70	0,53	24,15	118,00
686	Чай с лимоном	200	4,06	0,30	0,00	15,20	60,00
	Сумма калорий:	880		39,73	31,54	98,09	889,20
	Итого	4210		167,67	169,52	566,18	4599,85

Таблица 4 - вторая неделя 5-11кл. С 01.09.2024г

№ рецепт	Вторая неделя	Выход	Стоимость	Белок	Жиры	Углеводы	Ккалории
Понедельник							
124	Щи с мясом со сметаной	250		5,18	6,10	6,97	107,24
333	Макароны отварные (с сыром)	200	47,77	7,00	8,20	47,00	294,00
498	Котлеты рубленые из индейки	100	72,24	18,90	16,30	18,40	298,00
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
	Сумма калорий:	800		34,78	31,13	115,52	892,24
Вторник							
365	Суфле творожное с соусом 75/25	100	39,11	10,77	7,84	10,77	159,23
302	Каша пшеничная молочная 200/10	210		5,80	9,20	31,80	240,00
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
692	Кофейный напиток	200	9,64	2,50	3,60	28,70	152,00
тк	Фрукты (яблоко)	200	24,04	0,80	0,80	19,60	94,00
	Сумма калорий:	820		27,47	31,37	150,42	1027,23
Среда							
132	Рассольник ленинградский со смет.,мясом	250		11,06	7,40	20,46	197,00
374	Рыба (горбуша) тушеная с овощами	100	67,93	11,52	7,76	5,35	137,00
520	Картофельное пюре (с маслом)	180	28,56	3,78	8,10	26,28	196,20
16	Салат из свежих огурцов	100	30,92	0,76	6,08	2,38	67,30
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
	Сумма калорий:	880		31,42	29,87	110,02	839,50
Четверг							
168	Суп-пюре из разных овощей	250		3,50	5,80	12,90	118,00
63	Фрикадельки из птицы (филе)	100	54,97	15,94	16,97	7,80	247,77
36/03	Рис припущенный с овощами	180	18,52	4,55	6,94	45,74	264,60
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	4,37	3,70	0,53	24,15	118,00
686	Чай с лимоном 200/7	200	4,06	0,30	0,00	15,20	60,00
тк	Фрукты (банан)	200	27,37	2,20	0,60	40,40	178,00
	Сумма калорий:	980		30,19	30,84	146,19	986,37
Пятница							
157	Солянка домашняя	250		18,11	15,27	4,80	182,69
437	Гуляш из говядины	100	81,67	17,40	5,20	3,20	194,00
297	Греча рассыпчатая	200	16,83	11,60	10,40	56,80	372,00
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
	Сумма калорий:	800		52,01	31,40	120,55	992,69
	Итого	4280	0,00	175,87	154,61	642,70	4738,03