

СОГЛАСОВАНО
Директор



УТВЕРЖДАЮ
Начальник МБУ
«Комбинат детского питания»
А.Ю. Пьянков
А.Ю. Пьянков

МЕНЮ

**Примерное двухнедельное
на период ЛОК 2025 для детей с 12 лет и старше**

г. Верхняя Пышма

№ рецепт.	Первая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Калории
	Понедельник					
	Завтрак					
302	Каша пшеничная молочная	200	6,00	8,20	33,20	238,00
342	Омлет с сыром	120	15,24	22,32	2,16	272,40
тк	Хлеб ржан./пшен.	50	3,70	0,53	24,15	118,00
686	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00
	Фрукты (яблоко)	100	0,35	0,00	4,85	44,00
	Сумма калорий:	670	25,59	31,05	79,56	732,4
	Обед					
19	Салат из свежих помидоров	100	0,90	7,10	3,90	85,00
139	Суп картофельный с бобовыми	250	7,50	6,00	22,10	175,00
492	Плов из мяса индейки	200	17,00	16,00	36,40	366,00
инстр	Кисель "Витошка"	200	0,00	0,00	30,60	118,00
тк	Хлеб ржан./пшен.	50	3,70	0,53	24,15	118,00
	Сумма калорий:	800	29,1	29,63	117,15	862
	Итого:	1470	54,69	60,68	196,71	1594,40
	Вторник					
	Завтрак					
302	Каша рисовая молочная	200	3,00	8,00	31,60	218,00
358	Сырники из творога с джемом	100	15,20	12,40	18,90	251,00
694	Какао с молоком	200	4,70	5,00	31,80	187,00
тк	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,30	12,08	59,00
тк	Фрукты (апельсин)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Сумма калорий:	675	25,35	26,30	109,08	785,50
	Обед					
16	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,30
124	Щи из свежей капусты со смет. мяс.	250	2,30	5,20	7,90	153,00
461	Тефтели мясные 80/40	120	13,83	17,56	14,96	279,20
214	Капуста тушеная	180	3,42	10,62	8,64	145,84
тк	Хлеб ржан./пшен.	50	3,70	0,53	24,15	118,00
700	Напиток брусничный	200	0,10	0,00	24,90	97,00
	Сумма калорий:	900	24,11	40,00	82,93	860,34
	Итого:	1575	49,46	66,30	192,01	1645,84
	Среда					
	Завтрак					
311	Каша пшенная	200	4,40	9,20	15,40	208,00
2	Бутерброд горячий с сыром	60	8,90	12,30	12,50	209,00
тк	Хлеб пшен.	25	1,85	0,30	12,08	59,00
692	Кофейный напиток	200	2,36	1,60	27,52	134,00
тк	Фрукты (банан)	200	3,99	1,33	55,86	255,36
	Сумма калорий:	685	21,5	24,73	123,36	865,36
	Обед					
37	Салат из сырых овощей	100	3,40	5,60	3,50	79,00
134	Суп Крестьянский с крупой	250	2,60	5,30	14,30	116,00
391	Шницель натуральный рыбный	100	17,40	11,80	1,80	188,00
520	Картофельное пюре (с маслом)	180	3,78	8,10	26,28	196,20
1	Манник	75	4,38	12,52	39,07	221,10
тк	Хлеб ржан./пшен.	50	3,70	0,53	24,15	118,00
тк	Сок фруктовый	200	0,60	0,40	23,20	100,00
	Сумма калорий:	955	35,86	44,25	132,30	1018,30
	Итого:	1640	57,36	68,98	255,66	1883,66

№ рецепт.	Первая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Калории
	Четверг					
	Завтрак					
302	Каша геркулесовая	200	4,80	10,00	21,40	198,00
1	Бутерброд с маслом	35	1,54	12,60	9,52	161,00
337	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
тк	Хлеб пшен.	25	1,85	0,30	12,08	59,00
1011	Чай с молоком сгущенным	200	1,60	1,60	17,30	87,00
тк	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Сумма калорий:	645	15,49	29,70	75,30	638,50
	Обед					
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40
109	Борщ со сметаной	250	7,00	9,40	17,40	151,00
494	Птица запеченная	150	28,05	22,95	0,90	322,50
333	Макароны с сыром	180	5,25	6,15	35,25	264,60
тк	Хлеб ржан./пшен.	50	3,70	0,53	24,15	118,00
631	Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00
	Сумма калорий:	930	45,61	44,11	122,52	1085,50
	Итого:	1575	61,10	73,81	197,82	1724,00
	Пятница					
	Завтрак					
302	Каша манная молочная	200	4,80	8,10	30,40	222,00
тк	Хлеб ржан./пшен.	50	3,70	0,53	24,15	118,00
инстр	Круассан с фруктовой начинкой	60	28,89	3,90	9,40	35,40
692	Кофейный напиток	200	2,36	1,60	27,52	134,00
тк	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Сумма калорий:	610	40,35	14,73	106,17	579,90
	Обед					
22	Салат из св.помид. со сл.перцем	100	1,00	7,10	4,20	86,00
168	Суп-пюре из разных овощей	250	3,50	5,80	12,90	118,00
437	Гуляш из говядины 50/50	100	1,93	6,53	4,00	132,00
297	Греча рассыпчатая	180	4,32	7,20	44,16	262,92
тк	Хлеб ржан./пшен.	50	3,70	0,53	24,15	118,00
634	Компот из вишни	200	0,40	0,00	35,40	142,00
	Сумма калорий:	815	14,85	27,16	124,81	858,92
	Итого:	1425	55,20	41,89	230,98	1438,82

№ рецепт.	Вторая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Калории
	Понедельник					
	Завтрак					
302	Каша ячневая молочная	200	4,80	3,00	29,20	163,00
347	Омлет с мясом (варёный на пару)	100	14,10	12,30	2,00	177,00
1	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,10	9,00	6,80	115,00
тк	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	12,08	59,00
686	Чай с лимоном	200	0,20	0,10	15,10	58,00
тк	Фрукты (яблоко)	100	0,35	0,00	4,85	44,00
	Сумма калорий:	650	22,40	24,70	70,03	616,00
	Обед					
20	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,00	7,10	4,20	86,00
157	Солянка домашняя со сметаной.	250	15,60	12,70	5,00	190,00
493	Индейка тушеная в сметане	100	14,00	11,10	1,00	160,80
509	Булгур (каша рассыпчатая)	180	7,08	7,80	33,00	258,72
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,60	129,00
тк	Хлеб ржан./пшен.	50	3,70	0,53	24,15	118,00
	Сумма калорий:	880	41,98	39,23	98,95	942,52
	Итого:		64,38	63,93	168,98	1558,52
	Вторник					
	Завтрак					
35/03	Каша "Дружба"	200	7,20	5,18	44,56	254,00
40/03	Колобки творожные с джемом	100	21,26	10,21	18,07	249,00
тк	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	12,08	59,00
692	Кофейный напиток	200	2,40	1,60	27,50	134,00
тк	Фрукты (груша)	150	0,60	60,00	14,70	70,50
	Сумма калорий:	675	33,31	77,29	116,91	766,50
	Обед					
40	Салат "витаминный"	100	1,20	3,30	11,70	82,00
140	Суп с макаронами с мясом	250	14,00	7,00	22,30	213,00
436	Жаркое по-домашнему	225	20,00	11,00	24,30	281,25
тк	Хлеб ржан./пшен.	50	3,70	0,53	24,15	118,00
638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	126,00
806	Коржик молочный	75	4,80	8,50	48,40	288,00
	Сумма калорий:	900	44,90	35,44	162,34	1126,52
	Итого:		78,21	112,73	279,25	1893,02
	Среда					
	Завтрак					
302	Каша кукурузная молочная	200	4,60	8,00	39,40	252,00
794	Кекс "Творожный"	75	4,10	9,20	25,60	200,00
тк	Сыр плавленый сегмент	17,5	2,18	3,90	0,62	43,00
тк	Хлеб ржан./пшен.	50	3,70	0,53	24,15	118,00
686	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00
	Фрукты	100	0,35	0,00	4,85	44,00
	Сумма калорий:	643	15,23	21,63	109,82	717,00
	Обед					
19	Салат из свежих помидоров	100	0,90	7,10	3,90	85,00
173	Суп пюре из птицы	250	10,00	5,81	10,76	112,00
374	Рыба тушеная в томате с овощами	100	15,10	4,90	10,30	145,00
520	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20
инстр	Напиток витамин."Витошка"	200	0,00	0,00	18,60	73,00
тк	Хлеб ржан./пшен.	50	3,70	0,53	24,15	118,00
	Сумма калорий:	880	33,48	26,44	93,99	729,20
	Итого:		48,71	48,07	203,81	1446,20

№ рецепт.	Вторая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Калории
	Четверг					
	Завтрак					
311	Каша пшеничная	200	4,40	9,20	15,40	208,00
2	Бутерброд с горячим сыром	60	8,90	12,30	12,50	209,00
тк	Хлеб ржан./пшен.	50	3,70	0,53	24,15	118,00
694	Какао с молоком	200	4,70	5,00	31,80	187,00
тк	Фрукты	100	0,35	0,00	4,85	44,00
	Сумма калорий:	610	22,05	27,03	88,70	766,00
	Обед					
24	Салат " Половинный"	100	3,40	5,60	3,50	79,00
181	Уха с перловой крупой	250	1,40	0,30	0,30	10,00
63	Фрикадельки из курицы	100	14,35	15,28	7,02	223,00
516	Макароны отварные с маслом	180	6,12	10,98	41,04	293,40
631	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,00	35,80	142,00
тк	Хлеб ржан./пшен.	50	3,70	0,53	24,15	118,00
	Сумма калорий:	880	29,17	32,69	111,81	865,40
	Итого:		51,22	59,72	200,51	1631,40
	Пятница					
	Завтрак					
302	Каша рисовая молочная	200	3,00	8,00	31,60	218,00
342	Омлет с сыром	100	12,40	18,60	1,80	227,00
тк	Хлеб ржаной	25	1,85	0,30	12,08	59,00
692	Кофейный напиток	200	2,40	1,60	27,50	134,00
тк	Фрукты	100	0,35	0,00	4,85	44,00
	Сумма калорий:	625	20,00	28,50	77,83	682,00
	Обед					
7	Салат "Здоровье"	100	1,24	9,99	9,17	132,00
131	Рассольник "Домашний" со сметаной с	250	5,28	4,00	15,44	120,80
56/03	Голубцы Любительские	100	5,00	15,96	7,58	194,00
259	Картофель запеченный	180	3,60	9,18	28,62	217,80
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,10	0,00	24,20	97,00
тк	Хлеб ржан./пшен.	50	3,70	0,53	24,15	118,00
	Сумма калорий:	880	18,92	39,66	109,16	879,60
	Итого:		38,92	68,16	186,99	1561,60