СОГЛАСОВАНО
Директор
МАОУ «СОШ № 3»
_____ Т.В. Шингарова

УТВЕРЖДАЮ
И.о. начальника
МБУ «Комбинат детского питания»
_____ И.В. Мотовилова

МЕНЮ
Примерное двухнедельное
для учащихся с 12 лет и старше на период
с 02.09.2025г. по 31.12.2025г.

г. Верхняя Пышма
2025

первая неделя 5-11 кл. с 01.09.2025г

№ рецепт.	Первая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккалории
	Понедельник					
139	Суп картофельный с бобовыми	250	7,50	6,00	22,10	175,00
659	Котлета "Особая"	100	14,90	21,20	13,80	307,00
259	Картофель запеченный	200	4,00	10,20	31,80	242,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
инстр	Кисель "Витошка"	200	0,00	0,00	30,60	118,00
	Сумма калорий:	**800**	**30,10**	**37,93**	**122,45**	**960,00**
	Вторник					
347	Омлет натуральный	150	17,71	26,29	3,57	322,85
311	Каша пшеничная молочная	200	4,20	8,40	26,20	202,00
694	Какао с молоком	200	4,70	5,00	31,80	187,00
инстр	Круассан с фруктовой начинкой	60	3,90	9,40	35,40	264,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
тк	Фрукты (яблоко)	150	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	0,90	7,10	3,90	85,00
134	Суп крестьянский с крупой	250	2,60	5,30	14,30	116,00
391	Шницель рыбный натуральный	100	17,40	11,80	1,80	188,00
520	Картофельное пюре (с маслом)	180	3,78	8,10	26,28	196,20
705	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
	Сумма калорий:	**880**	**28,78**	**32,83**	**94,03**	**797,20**
	Четверг					
110	Борщ со сметаной с мясом	250	5,38	7,26	13,46	140,40
63	Фрикадельки из птицы(филе)	100	14,35	15,28	7,02	223,00
332	Макароны отварные с маслом	180	6,58	5,06	31,64	198,57
700	Напиток из ягод замороженных	200	0,04	0,00	23,60	94,00
тк	Фрукты (апельсин)	150	1,41	0,18	17,63	70,30
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
	Сумма калорий:	**930**	**31,46**	**28,31**	**117,50**	**844,27**
	Пятница					
37	Салат из сырых овощей	100	3,40	5,60	3,50	79,00
173	Суп-пюре из птицы	250	10,00	14,10	9,60	206,00
492	Плов из мяса индейки 50/150	200	17,00	16,00	36,40	366,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
686	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00
	Сумма калорий:	**800**	**34,40**	**36,23**	**88,85**	**829,00**
	Итого	**4220**	**159,55**	**185,52**	**558,65**	**4594,82**

- Вторая неделя 5-11кл. С 01.09.2025г

№ рецепт.	Вторая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккалории
	Понедельник					
124	Щи с мясом со сметаной	250	5,37	6,35	7,25	107,40
437	Гуляш из говядины 50/50	100	17,40	5,20	3,20	194,00
297	Греча рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	334,80
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/50	75	5,55	0,79	36,22	17700,00
инст	Напиток витамин "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	75,00
	Сумма калорий:	**805**	**38,76**	**21,70**	**116,79**	**18411,20**
	Вторник					
366	Запеканка творожная со сг.молоком	100	14,61	11,42	24,02	260,21
302	Каша кукурузная молочная	250	5,75	6,00	37,74	225,64
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
инстр	Круассан с фруктовой начинкой	60	3,90	9,40	35,40	264,00
692	Кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	152,00
тк	Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Сумма калорий:	**810**	**31,06**	**31,55**	**164,71**	**1090,35**
	Среда					
13/03	Салат "Осенний"	100	1,26	14,99	5,32	161,00
132	Рассольник ленинградский со смет.,мясом	250	11,06	7,40	20,46	197,00
374	Рыба (горбуша) тушеная с овощами	100	11,52	7,76	5,35	137,00
520	Картофельное пюре (с маслом)	180	3,78	8,10	26,28	196,20
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
	Сумма калорий:	**880**	**31,92**	**38,78**	**112,96**	**933,20**
	Четверг					
140	Суп с макаронами мясом	250	14,00	7,00	9,60	206,00
489	Рагу из птицы	175	12,95	12,95	23,80	269,50
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
686	Чай с лимоном 200/7	207	0,30	0,00	15,20	60,00
тк	Фрукты (банан)	200	2,20	0,60	40,40	178,00
	Сумма калорий:	**882**	**33,15**	**21,08**	**113,15**	**831,50**
	Пятница					
168	Суп-пюре из разных овощей	250	3,50	5,80	12,90	118,00
498	Котлеты рубленые из индейки	100	18,90	16,30	18,40	298,00
333	Макароны отварные с сыром	200	7,00	8,20	47,00	294,00
638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	126,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
	Сумма калорий:	**800**	**34,30**	**30,83**	**134,05**	**954,00**
	Итого	**4177**	**169,19**	**143,94**	**641,66**	**22220,25**