



СОГЛАСОВАНО

Директор

МАОУ «СОШ № 3»

Т.В. Шингарова



УТВЕРЖДАЮ

И.о. начальника

МБУ «Комбинат детского питания»

И.В. Мотовилова И.В. Мотовилова

МЕНЮ

Примерное двухнедельное
для учащихся с 7-11 лет на период
с 02.09.2025г. по 31.12.2025г.

г. Верхняя Пышма
2025

Первая неделя 7-11 лет с 01.09. по 31.12.2025г ЗАВТРАК

№	Первая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккало-рии
	Понедельник					
659	Котлета "Особая"	50	7,45	10,60	6,90	153,50
259	Картофель запеченный	150	3,00	7,65	23,85	181,50
тк	Хлеб крест/чусовской 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
тк	Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
инстр	Кисель "Витошка"	200	0,00	0,00	30,60	118,00
	Сумма калорий:	600	14,75	19,38	100,20	641,50
	Вторник					
340	Омлет натуральный 60/3	63	5,99	10,52	1,19	125,37
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 крест/чусовской 25/25	50	4,48	0,64	28,98	141,60
	Сумма калорий:	573	23,27	33,96	123,57	919,97
	Среда					
391	Шницель рыбный натуральный	50	8,70	5,90	0,90	94,00
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 крест/чусовск 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
	Сумма калорий:	510	16,49	17,44	72,89	520,50
	Четверг					
63	Фрикадельки из птицы (филе)	60	9,17	4,21	133,80	120,00
332	Макароны отварные	150	5,49	4,22	26,37	165,48
631	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 крест/чусовской 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
	Сумма калорий:	610	20,28	15,72	106,48	646,80
	Пятница					
37	Салат из сырых овощей	60	2,04	3,36	2,10	47,40
492	Плов из мяса индейки	200	17,00	16,00	36,40	366,00
тк	Хлеб крес/чусовской25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
686	Чай с лимоном 200/10	210	0,30	0,00	15,20	60,00
	Сумма калорий:	520	23,04	19,89	77,85	591,40
	Итого	2813	97,83	106,39	480,99	3320,17

Таблица 2 - вторая неделя 7-11 лет с 01.09.по 31.12.2025г ЗАВТРАК

№ рецепт.	Четвёртая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Калории
	Понедельник					
297	Греча рассыпчатая	150	8,70	7,80	42,60	279,00
437	Гуляш из говядины 50/50	100	17,40	5,20	3,20	194,00
тк	Хлеб крест/чусовской 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
инст	Напиток витамин "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	75,00
	Сумма калорий:	500	29,8	13,53	88,95	666
	Вторник					
366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100	14,61	11,42	24,02	260,21
302	Каша кукурузная молочная 150/5	155	3,57	3,72	23,40	139,90
инстр	Круассан с фруктовой начинкой	60	3,90	9,40	35,40	264,00
тк	Хлеб крест/чусовской 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
692	Кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	152,00
	Сумма калорий:	565	28,28	28,67	135,67	934,11
	Среда					
13/03	Салат "Осенний"	60	0,75	8,99	3,19	96,60
374	Рыба (горбуша) тушеная с овощами	100	11,48	7,76	5,35	137,00
520	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,15	6,75	21,90	163,50
тк	Хлеб крест/чусовской 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:	560	19,68	24,03	85,99	639,10
	Четверг					
489	Рагу из птицы	175	12,95	12,95	23,80	269,50
тк	Хлеб крест/чусовской 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
тк	Фрукты (банан)	200	2,20	0,60	40,40	178,00
686	Чай с лимоном 200/7	207	0,30	0,00	15,20	60,00
	Сумма калорий:	632	19,15	14,08	103,55	625,50
	Пятница					
498	Котлеты рубленые из индейки	50	9,45	8,15	9,20	149,00
333	Макароны отварные (с сыром)	150	5,25	6,15	35,25	220,50
638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	126,00
тк	Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
тк	Хлеб крест/чусовской 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
	Сумма калорий:	600	20,2	15,43	114,9	684
	Итого	2857	117,11	95,74	529,06	3548,71

Первая неделя 7-11 лет с 01.09.по 31.12.2025г ОБЕД

№ рецепт.	Первая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккалории
	Понедельник					
139	Суп картофельный с бобовыми	200	6,00	4,80	17,68	140,00
659	Котлета "Особая"	100	14,90	21,20	13,80	307,00
259	Картофель запеченный	150	3,00	7,65	23,85	181,50
тк	Хлеб крест/чусовской 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
тк	Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
инстр	Кисель "Витошка"	200	0,00	0,00	30,60	118,00
	Сумма калорий:	850	28,20	34,78	124,78	935,00
	Вторник					
340	Омлет натуральный	100	9,50	16,69	1,88	199,00
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
тк	Хлеб крест/чусовской 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
	Сумма калорий:	610	26,00	40,02	119,43	970,00
	Среда					
134	Суп крестьянский с крупой	200	2,08	4,24	11,44	92,80
19	Салат из свежих помидоров	60	0,54	4,26	2,34	51,00
391	Шницель рыбный натуральный	100	17,40	11,80	1,80	188,00
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 крест/чусовской 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
	Сумма калорий:	760	27,27	27,58	85,23	707,30
	Четверг					
110	Борщ с мясом сметаной	200	4,30	5,81	10,77	112,32
63	Фрикадельки из птицы (филе)	100	15,28	7,02	223,00	200,00
332	Макароны отварные	150	5,49	4,22	26,37	165,48
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 крест/чусовской 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
	Сумма калорий:	850	30,22	17,76	325,52	760,10
	Пятница					
173	Суп-пюре из птицы	200	8,00	4,65	8,61	89,60
37	Салат из сырых овощей	60	2,04	3,36	2,10	47,40
492	Плов из мяса индейки	200	17,00	16,00	36,40	366,00
тк	Хлеб крест/чусовской25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
686	Чай с лимоном 200/10	210	0,30	0,00	15,20	60,00
	Сумма калорий:	720	31,04	24,54	86,46	681,00
	Итого	3790	142,73	144,68	741,42	4053,4

Таблица 2 - вторая неделя 7-11 лет 01.09. по 31.12.2025г Обед

№ рецепт	Вторая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккалории
	Понедельник					
124	Щи с мясом со сметаной	200	4,30	5,08	5,80	85,92
297	Греча рассыпчатая	150	8,70	7,80	42,60	279,00
437	Гуляш из говядины 50/50	100	17,40	5,20	3,20	194,00
тк	Хлеб крест/чусовской 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
инст	Напиток витамин "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	75,00
	Сумма калорий:	700	34,1	18,61	94,75	751,92
	Вторник					
366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100	14,61	11,42	24,02	260,21
302	Каша кукурузная молочная 150/5	155	3,57	3,72	23,40	139,90
тк	Хлеб крест/чусовской 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:	715	28,88	29,27	150,37	1004,61

Среда

132	Рассольник ленинградский со смет.,мясом	200	8,85	5,92	16,37	157,60
13/03	Салат "Осенний"	60	0,75	8,99	3,19	96,60
374	Рыба (горбуша) тушеная с овощами 50/50	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 крест/чусовской 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:	760	28,57	29,95	102,36	796,70
	Четверг					
140	Суп с макаронами мясом	200	11,20	5,60	7,68	164,80
489	Рагу из птицы	175	12,95	12,95	23,80	269,50
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
тк	Хлеб крест/чусовской 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
	Сумма калорий:	832	30,35	19,68	111,23	790,30

Пятница

168	Суп-пюре из разных овощей	200	2,80	4,64	10,32	94,40
498	Котлеты рубленые из индейки	100	18,90	16,30	18,40	298,00
333	Макароны отварные (с сыром)	150	5,25	6,15	35,25	220,50
638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	126,00
тк	Хлеб крест/чусовской25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
	Сумма калорий:	700	31,85	27,62	119,72	856,90
	Итого	3707	153,75	125,13	578,43	4200,43