

СОГЛАСОВАНО

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора
по Свердловской области в Орджоникидзевском и
Железнодорожном районах города Екатеринбурга,
в городе Березовский, в городе Верхняя Пышма

УТВЕРЖДАЮ

Начальник МАУ
«Комбинат детского питания»
А.Ю. Пьянков

СОГЛАСОВАНО

Директор
МАОУ СОШ № 4
М.Т. Чулкова

МЕНЮ

Примерное четырехнедельное
для учащихся с 7-10 лет на период
с 01.03.2021г. по 31.05.2021г.

г. Верхняя Пышма

первая неделя неделя 7-10 лет 01.03.-31.05.2021г (705 - 822,5 ккал)

№ рецепт.	Первая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккало- рин
Понедельник						
124	Щи с мясом со сметаной	250/10/10	5,38	6,36	7,26	107,40
413	Колбаса отварная	80	9,60	17,60	2,40	208,00
518	Картофель отварной (с маслом)	180	3,60	9,18	28,62	217,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30	2,20	0,30	13,00	65,00
инстр	Кисель "Валетек"	200	0	0	30,6	118
тк	Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Сумма калорий:		21,38	34,04	96,58	785,90
Вторник						
340	Омлет натуральный	60	6,00	10,02	1,14	119,40
516	Макароны отварные (с маслом)	150	5,50	4,20	24,90	165,50
50/2003	Котлета "Детская"	90	15,05	8,80	10,35	180,00
694	Какао с молоком	200	4,70	5,00	31,80	187,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
	Сумма калорий:		35,57	28,60	94,11	781,90
Среда						
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,6
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	Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	21	96
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
	Сумма калорий:		26,01	20,07	123,41	784,10
Четверг						
20	Салат из огурцов и помидор	60	0,60	4,26	2,52	51,60
492	Плов из мяса цыпленка	50/100	12,15	11,85	27,15	268,5
689	Кофейный напиток с молоком	200	2,50	3,60	28,70	152,00
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	60	3,9	9,4	35,4	264,0
тк	Хлеб пшен/ржаной	30	2,20	0,30	13,00	65,00
	Сумма калорий:		21,35	29,41	106,77	801,10
Пятница						
168	Суп пюре из разных овощей	250	3,5	5,8	12,9	118,0
297	Греча рассыпчатая	150	4,3	7,2	44,1	263,0
437	Гуляш из говядины	80/50	18,07	8,45	5,2	171,6
тк	Хлеб ржан./пшен.	60	4,3	0,6	25,9	130,0
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	24,2	97,0
	Сумма калорий:		30,3	22,0	112,3	779,6
	Итого		134,6	134,2	533,2	3932,6

Примечание - использован сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах 2004 г.

* - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, Екатеринбург, 2003г.

Таблица 1 - вторая неделя 7-10 лет 01.05.-31.05.2020г (705 - 822,5 ккал)

№ рецепт.	вторая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккало- рии
Понедельник						
131	Рассольник домашний	250	3,26	6,00	20,46	151,00
333	Макароны отварные (с сыром)	150	5,25	6,15	35,25	220,50
451	Шницель мясной	80	12,72	11,52	12,8	208,8
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
инст	Напиток витам "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	75,00
	Сумма калорий:		25,55	24,25	113,43	785,30
Вторник						
20	Салат из огурцов и помидор	100	1,00	7,10	4,20	86,00
680	Запеканка картофельная	200	20	19,6	33	396
638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	126,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
тк	Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Сумма калорий:		27,12	27,88	109,42	808,50
Среда						
110	Борщ со сметаной с мясом	200/10/10	4,30	5,80	10,70	112,30
391	Шницель натуральный рыбный	80	13,92	9,44	1,44	150,4
36/03	Рис припущенный с овощами	150	3,8	5,79	38,12	220,5
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
ТТК 1	Манник	50	2,9	3,3	26	147,5
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
	Сумма калорий:		29,54	24,91	117,38	820,70
Четверг						
366	Запеканка творожная со сладким соусом	50/10	9,69	6,93	9,27	140,3
311	Каша пшенная	200	4,4	9,2	15,4	208,0
738	Пирожок с мясом с рисом	60	7,26	3,84	21,84	152,4
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
694	Какао с молоком	200	4,70	5,00	31,80	187,00
	Сумма калорий:		30,37	25,55	104,23	817,70
Пятница						
157	Солянка домашняя	200/10	15,06	12,70	4,00	152,00
493	Птица тушеная в сметанном соусе	80/20	14,00	11,10	1,02	160,80
297	Греча рассыпчатая	150	8,70	7,80	42,60	279,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
700	Напиток брусничный	200	0,10	0,00	24,90	97,00
	Сумма калорий:		42,18	32,18	98,44	818,80
	Итого		154,8	134,8	542,9	4051,0

Примечание - использован сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах 2004 г.

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, Екатеринбург, 2003г.

Таблица 3 - Третья неделя 7-10 лет 01.03.-31.05.2021г (705 - 822,5 ккал)

№ рецеп т.	Третья неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Калории
Понедельник						
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,6
413	Сосиски отварные	100	12,00	22,00	3,00	260,00
36/03	Рис припущенный с овощами	150	3,80	5,79	38,12	220,50
692	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	134,0
тк	Хлеб пшен/ржаной	30	2,20	0,30	13,00	65,00
	Сумма калорий:		25,32	34,17	99,48	813,10
Вторник						
340	Омлет натуральный	100	10	16,7	1,9	199
433	Мясо тушеное	100	15,4	5,9	3,9	132
516	Макароны отварные (с маслом)	150	5,49	4,22	26,37	165,48
631	Компот из свежих плодов (замороз)	200	0,60	0,00	35,60	140,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
	Сумма калорий:		35,81	27,40	93,69	766,48
Среда						
124	Щи с мясом со сметаной	200/10/10	1,6	3,44	8	96,4
390	Котлета рыбная "Любительская"	80	12,00	7,70	6,70	142,40
520	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,15	6,75	21,90	163,50
инст	Кисель витамин "Витошка"	200	0,00	0,00	30,60	118,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
тк	Фрукты (банан)	150	2,25	0,75	31,5	144
	Сумма калорий:		23,32	19,22	124,62	794,30
Четверг						
19/200 3	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,19	9,17	6,4	112,8
64/03	Колбаски "Витаминные"	80	12,56	15,60	2,50	200,80
214	Капуста тушеная	150	2,85	8,85	7,2	121,53
705	Напиток из шиповника	200	0,04	0,00	23,60	94,00
ТТК 2	Пирог пластовой "Зебра"	50	2,8	7,2	24,3	160
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
	Сумма калорий:		23,76	41,40	89,92	819,13
Пятница						
16	Огурец порц	30	0,24	0,03	0,84	4,50
148	Суп - лапша домашняя	200/25	6,4	6,7	11,2	123,0
467	Биточки по - белорусски	80	22,9	16,08	0,76	242,4
297	Греча рассыпчатая	150	8,70	7,80	42,60	279,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
686	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00
	Сумма калорий:		42,90	31,23	96,54	838,90
	Итого		151,11	153,42	504,25	4031,91

Примечание - использован сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах 2004 г.

* - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, Екатеринбург, 2003г.

Таблица 4 - Четвёртая неделя 7-10 лет 01.03.-31.05.2021г (705 - 822,5 ккал)

№ рецепт.	Четвёртая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Калории
Понедельник						
171	Суп-пюре из картофеля	250	4,0	6,1	21,4	158,0
333	Макароны отварные (с сыром)	150	5,25	6,15	35,25	220,5
451	Шницель мясной	80	12,72	11,52	12,8	208,8
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
инст	Напиток витамин "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	75,00
	Сумма калорий:		26,29	24,35	114,37	792,30
Вторник						
81	Капуста маринованная	60	0,8	3	4,8	52,5
423	Бефстроганов	50/50	17,4	12,3	5,2	203
297	Греча рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279
700	Напиток из ягод замороженных	200	0,04	0,00	23,60	94,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
тк	Фрукты (апельсин)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Сумма калорий:		31,9	24,3	116,8	829,0
Среда						
110	Борщ со сметаной	250/10	1,86	5,66	10,84	100,80
371	Рыба припущенная	80	12,08	4,00	8,24	116,00
520	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,15	6,75	21,90	163,50
тк.	Хлеб пшен/ржаной	30	2,20	0,30	13,00	65,00
794	Кекс "Творожный"	50	4,10	9,20	25,60	200,00
694	Какао с молоком	200	4,70	5,00	31,80	187,00
	Сумма калорий:		28,09	30,91	111,38	832,30
Четверг						
20	Салат из огурцов	60	0,60	4,30	2,50	51,80
365	Суфле творожное	80	11,2	8,16	11,2	165,6
487	Птица отварная	80	12,7	7,12	0,32	115,3
36/03	Рис припущенный с овощами	150	3,8	5,79	38,12	220,5
тк	Хлеб ржан./пшен.	60	4,3	0,6	25,9	130,0
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
	Сумма калорий:		33,22	25,95	109,46	807,20
Пятница						
19	Салат из помидор	60	0,60	4,26	1,68	51,60
157	Солянка домашняя	200/10	15,06	12,70	4,00	152,00
500	Котлеты рубленые из птицы	80	14,72	8,48	9,68	176
518	Картофель отварной (с маслом)	150	3,00	7,65	23,85	181,50
638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	126,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
	Сумма калорий:		38,9	33,7	96,7	817,1
	Итого		158,36	139,16	548,76	4077,90

Примечание - использован сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах 2004 г.

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, Екатеринбург, 2003г.