

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

Школа № 4

МЕНЮ

Примерное четырехнедельное
для учащихся с 11-18 лет на период
с 01.03.2021г. по 31.05.2021г.

г. Верхняя Пышма

Первая неделя 11-18 лет 01.03.-31.05.2021г (813,9 - 949,55 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	100	12,00	22,00	3,00	260,00
518	Картофель отварной (с маслом)	180	3,60	9,18	28,62	217,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
тк	Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Сумма калорий:		26,20	38,72	94,70	844,90
Вторник						
340	Омлет натуральный	100	10,00	16,70	1,90	199,00
333	Макароны отварные сыром	150	5,25	6,15	35,25	220,5
50/2003	Котлета "Детская"	100	16,72	9,75	11,50	200,00
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:		40,99	38,18	106,37	936,50
Среда						
139	Суп картофельный с бобовыми	250/10	7,5	6,0	22,1	175,0
374	Рыба (горбуша) тушеная с овощами	100	11,48	7,76	5,35	137,00
520	Картофельное пюре (с маслом)	180	3,78	8,10	26,28	196,20
тк	Фрукты (банан)	200	3,00	1,00	42,00	192,00
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:		30,68	23,44	153,05	954,20
Четверг						
20	Салат из огурцов и помидор	100	1,00	7,10	4,20	86,00
492	Плов из мяса цыпленка	225	18,23	17,78	40,73	402,75
700	Напиток из брусники	200	0,1	0	24,9	97
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	60	3,9	9,4	35,4	264,0
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
	Сумма калорий:		26,55	27,76	126,95	979,75
Пятница						
81	Капуста маринованная	100	1,3	5	8	84
168	Суп пюре из разных овощей	250	3,5	5,8	12,9	118,0
297	Греча рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	334,80
437	Гуляш из говядины	100/50	20,9	9,8	6,0	198,0
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:		40,6	30,5	128,1	961,8
Суббота						
20	Салат из огурцов и помидор	100	1,00	7,10	4,20	86,00
3	Бутерброд с сыром	60	8,90	12,30	12,50	209,00
478	Запеканка картофельная	250	25,00	24,50	41,25	495,00
инст	Напиток витамин "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	75,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30	2,20	0,30	13,00	65,00
	Сумма калорий:		37,10	44,20	89,95	930,00
	Итого		202,08	202,79	699,16	5607,15

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

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

Вторая неделя 11-18 лет 01.03.-31.05.2021г (813,9 - 949,55 ккал)

№ рецепт.	Вторая неделя	Выход	Белок	Жиры	Угледо- ы	Ккало- рии
Понедельник						
132	Рассольник ленинградский со смет., мясом	250/10/25	11,06	7,40	20,46	197,00
333	Макароны отварные (с сыром)	180	5,25	6,15	35,25	264,60
451	Шницель мясной	100	15,9	14,4	16	261
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:			36,53	28,53	116,63	927,60
Вторник						
20	Салат из огурцов и помидор	100	1,00	7,10	4,20	86,00
680	Запеканка картофельная	250	25	24,5	41,25	495
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:			32,12	32,78	117,67	907,50
Среда						
110	Борщ со сметаной с мясом	250/10/10	5,38	7,26	13,46	140,40
391	Шницель натуральный рыбный	100	17,4	11,8	1,8	188
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
ТТК1	Манник	60	3,5	4,02	31,26	176,88
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
Сумма калорий:			34,70	29,45	125,76	915,78
Четверг						
366	Запеканка творожная со сладким соусом	100/20	19,38	13,86	18,54	280,6
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:			40,06	32,48	113,50	958,00
Пятница						
157	Солянка домашняя	250/10	15,06	12,70	5,00	190,00
493	Птица тушеная в сметанном соусе	80/20	14,00	11,10	1,02	160,80
297	Греча рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	334,80
700	Напиток брусничный	200	0,10	0,00	24,90	97,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
Сумма калорий:			43,92	33,74	107,96	912,60
Суббота						
20	Салат из огурцов и помидор	100	1,00	7,10	4,20	86,00
6	Бутерброд с колбасой	60	6,30	10,60	11,10	165,00
443	Плов из говядины	250	27,00	14,75	47,24	436,40
631	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,00	35,80	142,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
Сумма калорий:			38,82	33,03	124,26	959,40
Итого			226,15	190,01	705,78	5580,88

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.

Третья неделя 11-18 лет 01.03.-31.05.2021г (813,9 - 949,55 ккал)

№ рецепт.	Третья неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Калории
Понедельник						
139	Суп картофельный с бобовыми	250/10	7,5	6,0	22,1	175,0
1104	Сосиска в тесте	100	9,23	16,61	18,79	267,75
302	Каша рисовая молочная	200	3	8	31,6	218
692	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	134,0
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
	Сумма калорий:		26,41	32,79	125,93	924,75
Вторник						
342	Омлет с сыром	120	15,24	22,32	2,16	272,4
433	Мясо тушеное	100/50	22,95	8,85	5,85	198
516	Макароны отварные (с маслом)	180	6,59	5,06	29,89	198,58
634	Компот из свежих плодов (заморож)	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:		49,70	36,81	99,42	938,98
Среда						
124	Ши с мясом со сметаной	250/25/10	10,06	7,20	10,36	150,00
390	Котлета рыбная "Любительская"	100	15,00	9,60	8,40	178,00
520	Картофельное пюре (с маслом)	180	3,78	8,10	26,28	196,20
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)	200	2,25	0,75	31,50	192,00
	Сумма калорий:		35,41	26,23	133,06	964,20
Четверг						
19/2003	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1,98	15,28	10,69	188
64/03	Колбаски "Витаминные"	100	15,70	19,50	3,14	251,00
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 пластовый "Зебра"	50	2,75	7,2	24,3	174,25
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
	Сумма калорий:		27,64	51,41	94,85	958,78
Пятница						
20	Салат из помидоров и огурцов	100	0,8	15,0	3,4	52,0
148	Суп - лапша домашняя	250/25	7,0	7,9	14,0	147,0
467	Биточки по - белорусски	100	28,71	20,1	0,96	303
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:		49,85	51,38	102,11	971,00
Суббота						
20	Салат из огурцов и помидор	100	1,00	7,10	4,20	86,00
3	Бутерброд с сыром	60	8,90	12,30	12,50	209,00
478	Запеканка картофельная	250	25,00	24,50	41,25	495,00
631	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,00	35,80	142,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30	2,20	0,30	13,00	65,00
	Сумма калорий:		37,30	44,20	106,75	997,00
	Итого:		226,31	242,82	662,12	5754,71

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.

Четвертая неделя 11-18 лет 01.03.-31.05.2021г (813,9 - 949,55 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)	180	5,25	6,15	35,25	264,60
451	Шницель мясной	100	15,9	14,4	16	261
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:		29,47	27,23	117,57	888,60
Вторник						
81	Капуста маринованная	100	1,3	5	8	84
423	Бефстроганов	80/50	22,62	15,99	6,76	263,9
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:		36,98	29,37	106,88	921,40
Среда						
794	Кекс "Творожный"	75	6,15	13,80	38,40	300,00
110	Борщ со сметаной с мясом	250/10/10	5,38	7,26	13,46	140,40
371	Рыба припущенная	100	15,10	4,98	10,30	145,00
520	Картофельное пюре (с маслом)	180	3,78	8,10	26,28	196,20
тк.	Хлеб пшен/ржаной	30	2,20	0,30	13,00	65,00
694	Какао с молоком	200	4,70	5,00	31,80	187,00
	Сумма калорий:		37,31	39,44	133,24	1033,60
Четверг						
20	Салат из огурцов	100	1,00	7,10	4,20	86,00
365	Суфле творожное	100	14	10,2	14	207
487	Птица отварная	120	19	10,68	0,48	173
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:		42,7	34,4	114,1	940,5
Пятница						
19	Помидоры с луком.	100	0,8	7,2	4,0	85,0
157	Солянка домашняя	250/10	15,06	12,70	5,00	190,00
500	Котлеты рубленые из птицы	100	18,4	10,6	12,1	220
518	Картофель отварной (с маслом)	180	3,60	9,18	28,62	217,00
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:		43,4	40,3	107,2	968,0
Суббота						
20	Салат из огурцов и помидор	100	1,00	7,10	4,20	86,00
6	Бутерброд с колбасой	60	6,30	10,60	11,10	165,00
443	Плов из говядины	250	27,00	14,75	47,24	436,40
631	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,00	35,80	142,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4,32	0,58	25,92	130,00
	Сумма калорий:		38,82	33,03	124,26	959,40
	Итого:		228,68	203,68	703,31	5711,50

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.