

СОГЛАСОВАНО
Директор
МАОУ СОШ



Т.Т. Лукичева



ТВЕРЖДАЮ
Зачальник
МБОУ «Комбинат детского питания»
Пьянков А.Ю. Пьянков

МЕНЮ

Примерное двухнедельное
для учащихся с 12 лет и старше на период
с 16.10.2023г. по 29.02.2024г.

г. Верхняя Пышма

обед первая неделя 12-18 лет 16.10.-29.02.2024г.

№	Первая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккалории
	Понедельник					
140	Суп с макаронами с говядиной	250	14,0	7,0	22,3	213,0
493	Птица (индейка) тушеная в смет. соусе 50/25	75	14,59	10,45	1,16	156,7
518	Картофель отварной (с маслом)	180	3,60	9,18	28,62	217,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,32	0,58	25,92	130,00
694	Какао с молоком	200	4,70	5,00	31,80	187,00
тк	Фрукты (апельсин)	150	1,41	0,18	17,63	70,5
	Сумма калорий:	915,00	42,62	32,39	127,43	974,20
	Вторник					
19	Помидоры свежие (поджаривание)	50	0,4	0,1	1,4	7,5
340	Омлет натуральный	60	6,00	10,02	1,14	119,40
110	Борщ со сметаной с мясом	250	5,40	7,25	13,38	140,40
516	Макаронные изделия отварные (с маслом)	180	6,59	5,06	29,89	198,58
50/2003	Котлета "Детская"	80	13,38	7,8	9,2	160
инстр	Кисель "Витошка"	200	0	0	30,6	118
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,32	0,58	25,92	130,00
	Сумма калорий:	880,00	36,09	30,81	111,53	873,88
	Среда					
157	Солянка домашняя .	250	18,83	15,88	5,00	190,00
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
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	60	3,9	9,4	35,4	264,0
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,32	0,58	25,92	130,00
	Сумма калорий:	850,00	24,12	25,84	124,35	851,20
	Четверг					
124	Щи с мясом со сметаной	250	5,38	6,35	7,25	107,40
492	Плов из мяса цыпленка	225	18,23	17,78	40,73	402,75
700	Напиток из ягод замороженных	150	0,03	0,00	17,74	70,67
тк	Фрукты (банан)	150	3	1	42	192
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,32	0,58	25,92	130,00
	Сумма калорий:	835,00	30,96	25,71	133,64	902,82
	Пятница					
19	Огурец свежий (поджаривание)	50	0,4	0,1	1,4	7,5
132	Рассольник ленинградский со смет., мясом	250	11,06	7,40	20,46	197,00
297	Греча рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	334,80
437	Гуляш 50/50	100	17,4	5,2	3,2	194,0
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,32	0,58	25,92	130,00
686	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00
	Сумма калорий:	840,0	43,9	22,6	117,3	923,3
	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	60	4,32	0,58	25,92	130,0
тк	Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Сумма калорий:	820	39,22	44,48	102,87	995,00
	Итого	5140	216,91	181,87	717,12	5520,4

обед - вторая неделя 12-18 лет 16.10.-29.02.2024г.

№ 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	80	12,72	11,52	12,8	208,8
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,32	0,58	25,92	130,00
тк	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
инст	Напиток витамин "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	75,00
	Сумма калорий:	870,00	26,69	24,75	124,17	883,40
	Вторник					
7/2003	Салат "Здоровье"	100	1,24	9,99	9,17	132
157	Солянка домашняя	250	18,83	15,88	5,00	190,00
423	Бефстроганов 50/50	100	17,4	12,3	5,2	203
297	Греча рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	334,80
700	Напиток из ягод замороженных	200	0,04	0,00	23,60	94,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,32	0,58	25,92	130,00
	Сумма калорий:	890,0	52,3	48,1	120,0	1083,8
	Среда					
110	Борщ со сметаной с мясом	250	5,38	7,26	13,46	140,40
390	Котлеты рыбные "Любительские"	80	12	7,68	6,72	142,4
520	Картофельное пюре (с маслом)	180	3,78	8,1	26,28	196,2
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,32	0,58	25,92	130,00
инстр	Круассан с фруктовой начинкой	60	3,9	9,4	35,4	264,0
694	Какао с молоком	200	4,70	5,00	31,80	187,00
	Сумма калорий:	830,00	34,08	38,02	139,58	1060,00
	Четверг					
124	Щи с мясом со сметаной	250	5,38	6,35	7,25	107,40
365	Суфле творожное	80	11,2	8,16	11,2	165,6
48/2003	Кнели из говядины	80	10,40	10,25	2,68	144,80
36/03	Рис припущенный с овощами	180	4,56	7	45,7	264,6
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:	850,00	36,46	32,34	124,15	936,40
	Пятница					
139	Суп картофельный с бобовыми	250	7,5	6,0	22,1	175,0
64/03	Колбаски "Витаминные"	80	12,56	15,60	2,51	200,80
224	Рагу из овощей	200	4	16,6	23	250
686	Чай с лимоном 200/7	200	0,30	0,00	15,20	60,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	60	4,32	0,58	25,92	130,00
тк	Фрукты (банан)	150	3	1	42	192
	Сумма калорий:	940,0	31,7	39,8	130,7	1007,8
	Суббота					
43	Салат из белокочанной капусты с	100	1,41	5,08	9,02	87,4
2	Бутерброд с повидлом	40	1,20	3,10	21,00	118,00
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
тк	Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Сумма калорий:	820	821	822	823	824
	Итого	5200	1002,18	1005	1461,64	5795,4