

СОГЛАСОВАНО

Директор
МАОУ СОШ № 4



А.Ю. Пьянков



УТВЕРЖДАЮ

Начальник

ФБУ «Комбинат детского питания»

А.Ю. Пьянков А.Ю. Пьянков

МЕНЮ

Примерное двухнедельное
для учащихся с 7-11 лет на период
с 16.10.2023г. по 29.02.2024г.

г. Верхняя Пышма

первая неделя 7-11 лет 16.10.-29.02.2024г

№ рецепт.	Первая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккало- рии
	Понедельник					
493	Птица (индейка) тушеная в смет. соусе 50/25	75	14,59	10,45	1,16	156,7
518	Картофель отварной (с маслом)	150	3,00	7,65	23,65	180,80
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:	635,00	28,02	23,86	100,16	725,00
	Вторник					
19	Помидоры свежие (подгарнировка)	50	0,4	0,1	1,4	7,5
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"	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:	600,00	29,60	22,70	93,16	700,40
	Среда					
374	Рыба (горбуша) тушеная с овощами	100	11,52	7,76	5,35	137,00
520	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,15	6,75	21,90	163,50
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:	570,00	23,49	24,49	119,97	818,50
	Четверг					
492	Плов из мяса цыпленка	225	18,23	17,78	40,73	402,75
700	Напиток из ягод замороженных	200	0,04	0,00	23,60	94,00
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:	635,00	25,59	19,36	132,25	818,75
	Пятница					
37	Салат из сырых овощей	100	3,40	5,60	3,50	79,00
297	Греча рассыпчатая	150	4,3	7,2	44,1	263,0
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:	610,0	29,7	18,6	91,9	726,0
	Итого		136,4	109,0	537,5	3788,7

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.

вторая неделя 7-11 лет 16.10.-29.02.2024г.

№ рецепт.	Четвёртая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Калории
	Понедельник					
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	60	4,32	0,58	25,92	130,00
тк	Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
инст	Напиток витамин "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	75,00
	Сумма калорий:	640,00	22,89	18,85	107,67	704,80
	Вторник					
7/2003	Салат "Здоровье"	100	1,24	9,99	9,17	132
423	Бефстроганов 50/50	100	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	60	4,32	0,58	25,92	130,00
	Сумма калорий:	610,0	31,7	30,7	106,5	838,0
	Среда					
390	Котлеты рыбные "Любительские"	80	12	7,68	6,72	142,4
520	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,15	6,75	21,90	163,50
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:	550,00	28,07	29,41	121,74	886,90
	Четверг					
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	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:	570,00	30,32	24,78	109,32	784,90
	Пятница					
64/03	Колбаски "Витаминные"	80	12,56	15,60	2,51	200,80
224	Рагу из овощей	150	3	12,45	17,25	187,5
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	2,25	0,75	31,5	144
	Сумма калорий:	640,0	22,4	29,4	92,4	722,3
	Итого		135,41	133,09	537,60	3936,90

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.