

СОГЛАСОВАНО

Директор

МАОУ СОШ № 4

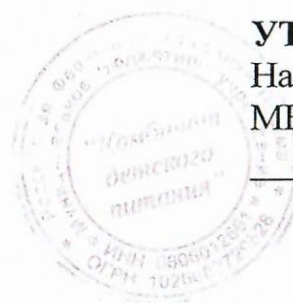


Э.Т. Лукинов

УТВЕРЖДАЮ

Начальник

МБУ «Комбинат детского питания»



И.В. Мотовилова И.В. Мотовилова

МЕНЮ

**Примерное двухнедельное
для учащихся с 7-11 лет на период
с 01.09.2026г. по 31.12.2026г.**

**г. Верхняя Пышма
2026**

Завтрак 7-11лет с 01.09.2026г

№	Первая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккало-рии
	Понедельник					
19	Салат из свежих помидоров	60	0,54	4,26	2,34	51,00
433	Мясо тушеное 50/50	100	15,30	5,90	3,90	132,00
259	Картофель запеченный	150	3,00	7,65	23,85	181,50
686	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
	Сумма калорий:	560	22,84	18,34	69,44	542,5
	Вторник					
340	Омлет натуральный 60/3	63	5,99	10,52	1,19	125,37
302	Каша рисовая молочная с маслом	200	2,20	8,20	21,00	172,00
2	Бутерброд с сыром и маслом(батон с каротином)	50	5,20	7,50	7,30	122,00
693	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00
тк	Хлеб ржаной	25	1,80	0,33	11,48	56,50
	Сумма калорий:	538	20,09	31,55	73,47	665,87
	Среда					
391	Шницель рыбный натуральный	60	10,44	7,08	1,08	112,80
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	Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
	Сумма калорий:	610	18,29	14,96	85,43	558,8
	Четверг					
493	Птица (филе)тушеная в сметанном соусе 50/20	70	9,41	16,91	0,96	109,50
36/03	Рис припущенный с овощами	150	4,83	7,67	26,50	200,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
2	Пирог пластовой "Зебра"	70	5,50	14,40	48,60	348,50
634	Напиток из черной смородины	200	0,40	0,00	35,40	142,00
	Сумма калорий:	540	23,84	39,51	135,61	918,00
	Пятница					
498	Котлеты рубленые из индейки	60	11,32	9,78	11,04	178,80
516	Макароны отварные с маслом	150	5,10	9,15	34,20	244,50
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
тк	Банан	200	2,20	0,60	40,40	178,00
631	Напиток из вишни	200	0,04	0,00	35,80	140,00
	Сумма калорий:	660	22,36	20,06	145,59	859,30
	Итого	2908	107,42	124,42	509,54	3544,47

Завтрак 7-11 лет с 01.09.2026г

№ рецепт.	Вторая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Калории
Понедельник						
437	Гуляш из говядины 50/50	100	17,40	5,20	3,20	194,00
297	Греча рассыпчатая	150	8,70	7,80	42,60	279,00
686	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00
тк	Фрукты (апельсин)	150	1,41	0,18	17,63	70,30
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
	Сумма калорий:	650	31,51	13,71	102,78	721,3
Вторник						
366	Запеканка творожная со сгущенным молоком 50/15	65	9,50	7,42	15,61	169,14
302	Каша пшенная молочная	200	5,80	9,20	31,80	240,00
2	Бутерброд с джемом и маслом(батон с каротином)	60	1,20	3,10	21,00	118,00
692	Кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	152,00
тк	Хлеб ржаной	25	1,80	0,33	11,48	56,50
	Сумма калорий:	550	20,80	23,65	108,59	735,64
Среда						
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
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	55	3,90	9,40	35,40	264,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 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:	555	22,83	24,44	118,20	806,50
Четверг						
16	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38
63	Фрикадельки из птицы (филе)	60	8,61	9,17	4,21	133,80
333	Макароны отварные (с сыром)	150	5,25	6,15	35,25	220,50
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
700	Напиток из брусники	200	0,10	0,00	24,90	97,00
	Сумма калорий:	520	18,12	19,5	89,94	609,68
Пятница						
43	Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44
492	Плов из индейки 50/150	200	34,00	32,00	72,80	732,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
тк	Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	126,00
	Сумма калорий:	660	40,35	36,18	148,66	1098,94

Обед 7-11 лет с 01.09.2026г

№ рецепт.	Первая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккалории
	Понедельник					
19	Салат из свежих помидоров	60	0,54	4,26	2,34	51,00
139	Суп картофельный с бобовыми	200	6,00	4,80	17,68	140,00
433	Мясо тушеное 50/50	100	15,30	5,90	3,90	132,00
259	Картофель запеченный	150	3,00	7,65	23,85	181,50
686	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
	Сумма калорий:	760	28,84	23,14	87,12	682,5
	Вторник					
160	Суп молочный с вермишелью	200	5,60	6,32	19,76	112,80
340	Омлет натуральный 60/3	63	5,99	10,52	1,19	125,37
321	Каша рисовая молочная с маслом	200	2,20	8,20	21,00	172,00
2	Бутерброд с сыром и маслом(батон с каротином)	50	5,20	7,50	7,30	122,00
693	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00
тк	Хлеб ржаной	25	1,80	0,33	11,48	56,50
	Сумма калорий:	738	25,69	37,87	93,23	778,67
	Среда					
110	Борщ с мясом сметаной	200	4,30	5,81	10,77	112,32
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	Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
	Сумма калорий:	850	29,55	25,49	96,92	746,32
	Четверг					
168	Суп-пюре из разных овощей	200	2,80	4,64	10,32	94,40
493	Птица тушеная в сметанном соусе 70/20	90	14	11,1	1,02	160,80
36/03	Рис припущенный с овощами	150	4,83	7,67	26,50	200,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
2	Пирог пластовой "Зебра"	70	5,50	14,40	48,60	348,50
634	Напиток из черной смородины	200	0,40	0,00	35,40	142,00
	Сумма калорий:	760	31,23	38,34	145,99	1063,7
	Пятница					
157	Солянка домашняя	200	11,84	8,96	3,72	142,40
498	Котлеты рубленые из индейки	100	11,32	9,78	11,04	178,80
516	Макароны отварные с маслом	150	5,10	9,15	34,20	244,50
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
тк	Банан	200	2,20	0,60	40,40	178,00
631	Напиток из вишни	200	0,04	0,00	35,80	140,00
	Сумма калорий:	900	34,2	29,02	149,31	1001,7
	Итого	4008	149,51	153,86	572,57	4272,89

Обед 7-11 лет с 01.09.2026г

№ рецепт.	Вторая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккалории
Понедельник						
124	Щи с мясом со сметаной	200	4,30	5,08	5,80	85,92
437	Гуляш из говядины 50/50	100	17,40	5,20	3,20	194,00
297	Греча рассыпчатая	150	8,70	7,80	42,60	279,00
тк	Фрукты (апельсин)	150	1,41	0,18	17,63	70,30
686	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
	Сумма калорий:	850	35,81	18,79	108,58	807,22
Вторник						
160	Суп молочный с вермишелью	200	5,60	6,32	19,76	112,80
366	Запеканка творожная со сгущенным молоком 50/15	65	14,61	11,42	24,02	260,21
302	Каша пшенная молочная	200	5,80	9,20	31,80	240,00
2	Бутерброд с джемом и маслом (батон с каротином)	60	1,20	3,10	21,00	118,00
692	Кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	152,00
тк	Хлеб ржаной	25	1,80	0,33	11,48	56,50
	Сумма калорий:	750	31,5	34,0	136,8	939,5
Среда						
132	Рассольник ленинградский со смет., мясом	200	8,85	5,92	16,37	157,60
374	Рыба (горбуша) тушеная с овощами 50/50	100	11,48	7,76	5,35	137,00
520	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,15	6,75	21,90	163,50
инст	Слойка с фруктовой начинкой	55	3,90	9,40	35,40	264,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 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:	755	31,68	30,36	134,57	964,10
Четверг						
16	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38
140	Суп с макаронами мясом	200	11,20	5,60	7,68	164,80
63	Фрикадельки из птицы (филе)	90	14,35	15,28	7,02	223,00
333	Макароны отварные (с сыром)	150	5,25	6,15	35,25	220,50
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
700	Напиток из брусники	200	0,10	0,00	24,90	97,00
	Сумма калорий:	750	35,06	31,21	100,43	863,68
Пятница						
43	Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44
173	Суп-пюре из птицы	200	8,00	4,65	8,61	89,60
492	Плов из индейки 50/150	200	34,00	32,00	72,80	732,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
тк	Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	126,00
	Сумма калорий:	860	48,35	40,83	157,27	1188,54
	Итого	3965	182,41	155,16	637,61	4763,05