СОГЛАСОВАНО
Директор
МАОУ «СОШ №1»

УТВЕРЖДАЮ
Начальник
МБУ «Комбинат детского питания»
А.Ю. Пьянков

МЕНЮ
Примерное четырехнедельное
для учащихся с 7-11 лет на период
с 04.09.2023г. по 29.02.2024г.

г. Верхняя Пышма

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ ИМЕНИ Б. С. СУВОРОВА"
DN: c=RU, st=Свердловская область, street=Красноармейская 6, l=Свердловская область, г.Верхняя Пышма, title=Директор, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ ИМЕНИ Б. С. СУВОРОВА", 1.2.643.100.1=120D3130323636303037333133363 5, 1.2.643.100.3=120B303137303239353831333 4, 1.2.643.100.4=120A3636303630313135333 0, 1.2.643.3.131.1.1=120C3636303630303537343539 34, email=shk1-vp-buh@yandex.ru, givenName=Людмила Ивановна, sn=Мандрыгина, cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ ИМЕНИ Б. С. СУВОРОВА"

первая неделя неделя 7-11 лет 01.09.-01.03.2024г

№ 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 - исользован 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 7-11 лет 01.09.-01.03.2024г

№ рецепт.	вторая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккало-рии
	Понедельник					
333	Макароны отварные (с сыром)	150	5.25	6.15	35.25	220.50
498	Котлеты рубленные из индейки	80	15.12	13.04	14.72	238.4
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4.32	0.58	25.92	130.00
инст	Напиток витам "Витошка"	200	0.00	0.00	19.00	75.00
тк	Фрукты (яблоко)	150	0.60	0.60	14.70	70.50
	Сумма калорий:	**640.00**	**25.29**	**20.37**	**109.59**	**734.40**
	Вторник					
43	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.41	5.08	9.02	87.4
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	60	4.32	0.58	25.92	130.00
	Сумма калорий:	**610.00**	**31.93**	**30.16**	**107.79**	**838.40**
	Среда					
366	Запеканка творожная с соусом 75/25	100	16.15	11.55	15.45	233.83
391	Шницель рыбный натуральный	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 200/7	200	0.30	0.00	15.20	60.00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4.32	0.58	25.92	130.00
	Сумма калорий:	**590.00**	**38.49**	**27.36**	**96.13**	**794.73**
	Четверг					
19/2003	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1.98	15.28	10.69	188
440	Говядина, тушеная с капустой	150	13.32	7.34	16.17	187.13
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4.32	0.58	25.92	130.00
700	Напиток из ягод замороженных	200	0.04	0.00	23.60	94.00
ттк 1	Манник	50	2.92	3.35	26.05	147.4
	Сумма калорий:	**560.00**	**22.58**	**26.55**	**102.43**	**746.53**
	Пятница					
493	Птица тушеная в смет. соусе 50/25	75	14.59	10.45	1.16	156.7
297	Греча рассыпчатая	150	8.70	7.80	42.60	279.00
693	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4.32	0.58	25.92	130.00
тк	Фрукты (апельсин)	150	1.41	0.18	17.63	70.5
	Сумма калорий:	**635.00**	**33.92**	**24.01**	**119.81**	**826.20**
	Итого		**152.2**	**128.5**	**535.8**	**3940.3**

Примечание - исользован 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 3 - Третья неделя 7-11 лет 01.09.-01.03.2024г

№ рецепт.	Третья неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Калории
	Понедельник					
443	Плов из мяса индейки	200	21.60	11.80	37.80	349.12
692	Кофейный напиток	200	2.4	1.6	27.5	134.0
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
	Сумма калорий:	**610.00**	**28.88**	**14.58**	**105.94**	**683.62**
	Вторник					
19	Салат из свежих помидоров	100	0.9	7.1	3.9	85
433	Мясо тушеное	50	7.7	2.95	1.95	66
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	60	4.32	0.58	25.92	130.00
	Сумма калорий:	**560.00**	**19.01**	**14.85**	**93.74**	**586.48**
	Среда					
340	Омлет натуральный	60	6.00	10.02	1.14	119.40
390	Котлета рыбная "Любительская"	80	12.00	7.68	6.72	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	60	4.32	0.58	25.92	130.00
	Сумма калорий:	**550.00**	**25.47**	**25.03**	**86.28**	**673.30**
	Четверг					
13/03	Салат "Осенний"(перец, капус, помид)	100	1.3	15.0	5.3	161.0
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
705	Напиток из шиповника	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:	**590.00**	**21.18**	**43.62**	**74.60**	**773.30**
	Пятница					
437	Гуляш 50/50	100	17.4	5.2	3.2	194.0
297	Греча рассыпчатая	150	8.70	7.80	42.60	279.00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4.32	0.58	25.92	130.00
686	Чай с лимоном 200/7	200	0.30	0.00	15.20	60.00
тк	Фрукты (банан)	150	2.25	0.75	31.5	144
	Сумма калорий:	**660.00**	**32.95**	**14.33**	**118.42**	**807.00**
	Итого		**127.49**	**112.41**	**478.98**	**3523.70**

Примечание - исользован 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 7-11 лет 01.09.-01.03.2024г

№ 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					
371	Рыба припущенная	80	12.08	3.98	8.24	116.00
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**	**28.15**	**25.71**	**123.26**	**860.50**
	Четверг					
365	Суфле творожное	80	11.2	8.16	11.2	165.6
487	Птица отварная	80	12.66	7.12	0.32	115.33
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**	**32.58**	**21.65**	**106.96**	**755.43**
	Пятница					
439	Жаркое по домашнему	225	20.05	11.04	24.32	281.53
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:	**635.0**	**26.9**	**12.4**	**96.9**	**615.5**
	Итого		**142.24**	**109.25**	**541.32**	**3774.26**

Примечание - исользован 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.