СОГЛАСОВАНО
Директор
МАОУ «СОШ № 1»

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

МЕНЮ

Примерное четырехнедельное
для учащихся с 12 лет и старше 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=120D3130323636303037333133333635, 1.2.643.100.3=120B303137303239353831333 4, 1.2.643.100.4=120A3636303630313135333 0, 1.2.643.3.131.1.1=120C3636303630303537343534353934, 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"

обед первая неделя неделя 12-18 лет 01.09.-01.03.2024г

№ рецепт	Первая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккалории
	Понедельник					
124	Щи с мясом со сметаной	250	10.06	7.20	10.36	150.00
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**	**38.68**	**32.59**	**115.49**	**911.20**
	Вторник					
19	Помидоры свежие (подгарнировка)	50	0.4	0.1	1.4	7.5
110	Борщ со сметаной с мясом	250	5.40	7.25	13.38	140.40
516	Макароны 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:	**820.00**	**30.09**	**20.79**	**110.39**	**754.48**
	Среда					
139	Суп картофельный с бобовыми	250	7.5	6.0	22.1	175.0
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					
171	Суп-пюре из картофеля	250	4.0	6.1	21.4	158.1
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**	**29.58**	**25.49**	**147.77**	**953.55**
	Пятница					
19	Огурец свежий (подгарнировка)	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	**5080**	**205.59**	**171.83**	**718.17**	**5388.73**

обед Таблица 1 - вторая неделя 12-18 лет 01.09.-01.03.2024г

№ рецепт	вторая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккалории
	Понедельник					
139	Суп картофельный с бобовыми	250	7.5	6.0	22.1	175.0
333	Макароны отварные (с сыром)	180	5.25	6.15	35.25	264.6
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)	100	0.40	0.40	9.80	47.00
	Сумма калорий:	**870.00**	**32.59**	**26.17**	**126.79**	**930.00**
	Вторник					
43	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.41	5.08	9.02	87.4
132	Рассольник ленинградский со смет., мясом	250	12.18	8.70	17.04	198.25
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:	**860.00**	**44.11**	**38.86**	**124.83**	**1036.65**
	Среда					
366	Запеканка творожная с соусом 75/25	100	16.15	11.55	15.45	233.83
110	Борщ со сметаной с мясом	250	5.38	7.26	13.46	140.40
391	Шницель рыбный натуральный	80	13.92	9.44	1.44	150.4
36/03	Рис припущенный с овощами	180	4.55	6.94	45.74	264.60
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:	**870.00**	**44.62**	**35.77**	**117.21**	**979.23**
	Четверг					
19/2003	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1.98	15.28	10.69	188
124	Щи с мясом со сметаной	250	5.40	6.35	7.25	107.40
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:	**810.00**	**27.98**	**32.90**	**109.68**	**853.93**
	Пятница					
157	Солянка домашняя .	250	15.06	12.70	5.00	190.00
493	Птица тушеная в смет. соусе 50/25	75	14.59	10.45	1.16	156.7
297	Греча рассыпчатая	180	10.44	9.36	51.12	334.80
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:	**915.00**	**50.72**	**38.27**	**133.33**	**1,072.00**
	Суббота					
20	Салат из огурцов и помидор	100	1.00	7.10	4.20	86.00
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	60	4.32	0.58	25.92	130.00
тк	Фрукты (яблоко)	150	0.60	0.60	14.70	70.50
	Сумма калорий:	**800**	**34.32**	**26.13**	**148.86**	**982.9**
	Итого	**5125**	**234.34**	**198.1**	**760.7**	**5854.71**

обед Таблица 3 - Третья неделя 12-18 лет 01.09.-01.03.2024г

№ рецепт.	Третья неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Калории
	Понедельник					
140	Суп с макаронами с говядиной	250	14.0	7.0	22.3	213.0
443	Плов из мяса индейки	250	27.00	14.75	47.25	436.40
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)	100	0.40	0.40	9.80	47.00
	Сумма калорий:	**860.00**	**48.08**	**24.33**	**132.79**	**960.40**
	Вторник					
19	Салат из свежих помидоров	100	0.9	7.1	3.9	85
110	Борщ со сметаной с мясом	250	5.38	7.25	13.38	140.38
433	Мясо тушеное	50	7.7	2.95	1.95	66
516	Макароны отварные (с маслом)	180	6.6	5.06	31.6	198.6
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:	**840.00**	**25.50**	**22.94**	**112.35**	**759.98**
	Среда					
340	Омлет натуральный	60	6.00	10.02	1.14	119.40
124	Щи с мясом со сметаной	250	10.06	7.20	10.36	150.00
390	Котлета рыбная "Любительская"	80	12.00	7.68	6.72	142.40
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	60	4.32	0.58	25.92	130.00
	Сумма калорий:	**830.00**	**36.16**	**33.58**	**101.02**	**856.00**
	Четверг					
13/03	Салат "Осенний"(перец, капус, помид)	100	1.3	15.0	5.3	161.0
245	Суп -харчо	250	1.8	4	17	116
64/03	Колбаски "Витаминные"	80	12.56	15.60	2.51	200.80
224	Рагу из овощей	200	4	16.6	23	250
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:	**890.00**	**23.98**	**51.77**	**97.35**	**951.80**
	Пятница					
132	Рассольник ленинградский со смет., мясом	250	11.06	7.40	20.46	197.00
437	Гуляш 50/50	100	17.4	5.2	3.2	194.0
297	Греча рассыпчатая	180	10.44	9.36	51.12	334.80
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	3	1	42	192
	Сумма калорий:	**940.00**	**46.50**	**23.54**	**157.90**	**1,107.80**
	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	60	4.32	0.58	25.92	130.00
тк	Фрукты (яблоко)	150	0.60	0.60	14.70	70.50
	Сумма калорий:	**820**	**40.02**	**45.08**	**134.37**	**1132.5**
	Итого	**5180**	**220.24**	**201.24**	**735.78**	**5768.48**

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.

обед Таблица 4 - Четвёртая неделя12-18 лет 01.09.-01.03.2024г

№ 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
371	Рыба припущенная	80	12.08	3.98	8.24	116.00
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**	**34.16**	**34.32**	**141.10**	**1033.60**
	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
487	Птица отварная	80	12.66	7.12	0.32	115.33
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**	**38.72**	**29.21**	**121.79**	**906.93**
	Пятница					
157	Солянка домашняя .	250	15.06	12.70	5.00	190.00
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	3	1	42	192
	Сумма калорий:	**885.0**	**42.7**	**25.3**	**112.4**	**853.5**
	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	**5145**	**1015.57**	**983.71**	**1442.51**	**5585.26**