

**СОГЛАСОВАНО**



Директор

МАОУ СОШ № 1

 Л.И. Мандрыгина

**УТВЕРЖДАЮ**



Начальник

МБУ «Комбинат детского питания»

 А.Ю. Пьянков

**МЕНЮ**

**Примерное двухнедельное  
для учащихся с 12 лет и старше**

**г. Верхняя Пышма**

первая неделя 5-11 кл. с 01.09.2024г

| №       | Первая неделя                   | Выход       | Стоимость     | Белок         | Жиры          | Углеводы      | Ккалории       |
|---------|---------------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| рецепт. |                                 |             |               |               |               |               |                |
|         | <b>Понедельник</b>              |             |               |               |               |               |                |
| 139     | Суп картофельный с бобовыми     | 260         | 21.64         | 7.50          | 6.00          | 22.10         | 175.00         |
| 433     | Мясо индейки тушеное            | 100         | 53.73         | 15.30         | 5.90          | 3.90          | 132.00         |
| 516     | Макароны отварные (с маслом)    | 180         | 10.59         | 6.12          | 10.98         | 41.04         | 293.40         |
| тк      | Хлеб пшен/ржаной 30/30          | 60          | 4.28          | 4.48          | 0.64          | 28.98         | 141.60         |
| инстр   | Кисель "Витошка"                | 200         | 18.20         | 0.00          | 0.00          | 30.60         | 118.00         |
|         | <b>Сумма калорий:</b>           | <b>800</b>  | <b>108.44</b> | <b>33.40</b>  | <b>23.52</b>  | <b>126.62</b> | <b>860.00</b>  |
|         | <b>Вторник</b>                  |             |               |               |               |               |                |
| 347     | Омлет натуральный               | 150         | 53.41         | 17.71         | 26.29         | 3.57          | 322.85         |
| 302     | Каша пшеничная молочная         | 200         | 8.06          | 4.20          | 8.40          | 26.20         | 202.00         |
| 694     | Какао с молоком                 | 200         | 18.06         | 4.70          | 5.00          | 31.80         | 187.00         |
| инстр   | Круассан с фруктовой начинкой   | 60          | 24.69         | 3.90          | 9.40          | 35.40         | 264.00         |
| тк      | Хлеб пшен/ржаной 30/30          | 60          | 4.28          | 4.48          | 0.64          | 28.98         | 141.60         |
| тк      | Фрукты (банан)                  | 200         | 29.75         | 3.99          | 1.33          | 55.86         | 255.36         |
|         | <b>Сумма калорий:</b>           | <b>870</b>  | <b>138.25</b> | <b>38.98</b>  | <b>51.06</b>  | <b>181.81</b> | <b>1372.81</b> |
|         | <b>Среда</b>                    |             |               |               |               |               |                |
| 19      | Салат из свежих помидоров       | 100         |               | 0.90          | 7.10          | 3.90          | 85.00          |
| 173     | Суп-пюре из птицы               | 250         | 38.52         | 10.00         | 14.10         | 9.60          | 206.00         |
| 390     | Котлета рыбная "Любительская"   | 100         | 46.63         | 15.00         | 10.75         | 7.91          | 230.00         |
| 520     | Картофельное пюре (с маслом)    | 180         | 17.28         | 3.78          | 8.10          | 26.28         | 196.20         |
| 705     | Напиток из шиповника            | 200         | 6.77          | 0.40          | 0.00          | 23.60         | 94.00          |
| тк      | Хлеб пшен/ржаной 30/30          | 60          | 4.28          | 4.48          | 0.64          | 28.98         | 141.60         |
|         | <b>Сумма калорий:</b>           | <b>890</b>  | <b>113.48</b> | <b>34.56</b>  | <b>40.69</b>  | <b>100.27</b> | <b>952.80</b>  |
|         | <b>Четверг</b>                  |             |               |               |               |               |                |
| 110     | Борщ со сметаной с мясом        | 250         | 25.79         | 5.38          | 7.26          | 13.46         | 140.40         |
| 492     | Плов из мяса цыпленка           | 200         | 73.73         | 16.20         | 15.80         | 36.20         | 358.00         |
| 700     | Напиток из ягод замороженных    | 200         | 7.03          | 0.04          | 0.00          | 23.60         | 94.00          |
| тк      | Фрукты (яблоко)                 | 150         | 15.57         | 0.60          | 0.60          | 14.70         | 70.50          |
| тк      | Хлеб пшен/ржаной 30/30          | 60          | 4.28          | 4.48          | 0.64          | 28.98         | 141.60         |
|         | <b>Сумма калорий:</b>           | <b>860</b>  | <b>126.40</b> | <b>26.70</b>  | <b>24.30</b>  | <b>116.94</b> | <b>804.50</b>  |
|         | <b>Пятница</b>                  |             |               |               |               |               |                |
| 43      | Салат из белокочанной капусты с | 100         | 7.07          | 1.41          | 5.08          | 9.02          | 87.40          |
| 140     | Суп с макаронами с мясом        | 250         |               | 14.00         | 7.00          | 9.60          | 206.00         |
| 680     | Запеканка картофельная          | 205         | 66.78         | 20.00         | 19.60         | 33.00         | 396.00         |
| тк      | Хлеб пшен/ржаной 30/30          | 60          | 4.28          | 4.48          | 0.64          | 28.98         | 141.60         |
| 686     | Чай с лимоном                   | 200         | 4.58          | 0.30          | 0.00          | 15.20         | 60.00          |
|         | <b>Сумма калорий:</b>           | <b>815</b>  | <b>82.71</b>  | <b>40.19</b>  | <b>32.32</b>  | <b>95.80</b>  | <b>891.00</b>  |
|         | <b>Итого</b>                    | <b>4235</b> | <b>569.28</b> | <b>173.83</b> | <b>171.89</b> | <b>621.44</b> | <b>4881.11</b> |

Таблица 4 - вторая неделя 5-11кл. С 01.09.2024г

| №       | Вторая неделя                           | Выход       | Стоимость     | Белок         | Жиры          | Углеводы      | Ккалории       |
|---------|---|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| рецепт. |   |             |               |               |               |               |                |
|         | <b>Понедельник</b>                      |             |               |               |               |               |                |
| 124     | Щи с мясом со сметаной                  | 260         | 24.67         | 5.38          | 6.35          | 7.25          | 107.40         |
| 333     | Макаронны отварные (с сыром)            | 180         | 26.82         | 6.30          | 7.38          | 42.30         | 264.60         |
| 498     | Котлеты рубленые из индейки             | 100         | 62.92         | 18.90         | 16.30         | 18.40         | 298.00         |
| тк      | Хлеб пшен/ржаной 30/30                  | 60          | 4.28          | 4.48          | 0.64          | 28.98         | 141.60         |
| инст    | Напиток витамин "Витошка"               | 200         | 15.17         | 0.00          | 0.00          | 19.00         | 75.00          |
|         | <b>Сумма калорий:</b>                   | <b>800</b>  | <b>133.86</b> | <b>35.06</b>  | <b>30.67</b>  | <b>115.93</b> | <b>886.60</b>  |
|         | <b>Вторник</b>                          |             |               |               |               |               |                |
| 365     | Суфле творожное с соусом 100/30         | 130         | 61.74         | 14.00         | 10.20         | 14.00         | 207.00         |
| 302     | Каша пшенная молочная 200/10            | 210         | 21.23         | 5.80          | 9.20          | 31.80         | 240.00         |
| тк      | Хлеб ржан./пшен.                        | 60          | 4.28          | 4.48          | 0.64          | 28.98         | 141.60         |
| 692     | Кофейный напиток                        | 200         | 9.08          | 2.50          | 3.60          | 28.70         | 152.00         |
| тк      | Фрукты (апельсин)                       | 200         | 24.04         | 1.88          | 0.24          | 23.51         | 93.73          |
|         | <b>Сумма калорий:</b>                   | <b>800</b>  | <b>120.37</b> | <b>28.66</b>  | <b>23.88</b>  | <b>126.99</b> | <b>834.33</b>  |
|         | <b>Среда</b>                            |             |               |               |               |               |                |
| 132     | Рассольник ленинградский со смет.,мясом | 250         | 30.50         | 11.06         | 7.40          | 20.46         | 197.00         |
| 374     | Рыба (горбуша) тушеная с овощами        | 100         | 28.93         | 11.52         | 7.76          | 5.35          | 137.00         |
| 520     | Картофельное пюре (с маслом)            | 180         | 17.28         | 3.78          | 8.10          | 26.28         | 196.20         |
| 16      | Салат из свежих огурцов                 | 100         |               | 0.76          | 6.08          | 2.38          | 67.30          |
| тк      | Хлеб пшен/ржаной 30/30                  | 60          | 4.28          | 4.48          | 0.64          | 28.98         | 141.60         |
| 639     | Компот из сухофруктов                   | 200         | 3.91          | 0.60          | 0.00          | 31.40         | 124.00         |
|         | <b>Сумма калорий:</b>                   | <b>890</b>  | <b>84.90</b>  | <b>32.20</b>  | <b>29.98</b>  | <b>114.85</b> | <b>863.10</b>  |
|         | <b>Четверг</b>                          |             |               |               |               |               |                |
| 168     | Суп-пюре из разных овощей               | 250         | 15.00         | 3.50          | 5.80          | 12.90         | 118.00         |
| 63      | Фрикадельки из птицы (филе)             | 100         | 53.27         | 15.94         | 16.97         | 7.80          | 247.77         |
| 36/03   | Рис припущенный с овощами               | 180         | 15.01         | 4.55          | 6.94          | 45.74         | 264.60         |
| тк      | Хлеб пшен/ржаной 30/30                  | 60          | 4.28          | 4.48          | 0.64          | 28.98         | 141.60         |
| 686     | Чай с лимоном 200/7                     | 200         | 3.97          | 0.30          | 0.00          | 15.20         | 60.00          |
| тк      | Фрукты (банан)                          | 200         | 18.03         | 2.20          | 0.60          | 40.40         | 178.00         |
|         | <b>Сумма калорий:</b>                   | <b>990</b>  | <b>109.56</b> | <b>30.97</b>  | <b>30.95</b>  | <b>151.02</b> | <b>1009.97</b> |
|         | <b>Пятница</b>                          |             |               |               |               |               |                |
| 157     | Солянка домашняя 250/10                 | 260         | 32.83         | 18.83         | 15.88         | 5.00          | 190.00         |
| 437     | Гуляш из говядины                       | 100         | 58.68         | 17.40         | 5.20          | 3.20          | 194.00         |
| 297     | Греча рассыпчатая                       | 180         | 12.44         | 10.44         | 9.36          | 51.12         | 334.80         |
| 638     | Компот из кураги                        | 200         | 6.30          | 1.20          | 0.00          | 31.60         | 126.00         |
| тк      | Хлеб пшен/ржаной                        | 60          | 4.28          | 4.48          | 0.64          | 28.98         | 141.60         |
|         | <b>Сумма калорий:</b>                   | <b>800</b>  | <b>114.53</b> | <b>52.35</b>  | <b>31.08</b>  | <b>119.90</b> | <b>986.40</b>  |
|         | <b>Итого</b>                            | <b>4280</b> | <b>563.22</b> | <b>179.24</b> | <b>146.56</b> | <b>628.69</b> | <b>4580.40</b> |