

СОГЛАСОВАНО

Директор
МАОУ СОШ № 1

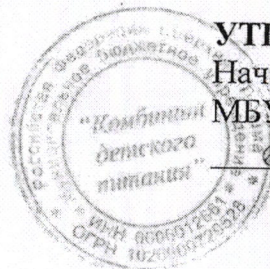


УТВЕРЖДАЮ

Начальник

МБУ «Комбинат детского питания»

И.В. Мотовилова И.В. Мотовилова



МЕНЮ

Примерное двухнедельное
для учащихся с 12 лет и старше на период
с 01.09.2026г. по 31.12.2026г.

г. Верхняя Пышма
2026

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=120D31303236363030373331333635, 1.2.643.100.3=120B3031373032393538313334, 1.2.643.100.4=120A36363036303131353330, 1.2.643.3.131.1.1=120C363630363030353734353934, email=shkola1-vp@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 Обед 5-11кл с 01.09.2026г

№ рецепт.	Первая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккалории
	Понедельник					
19	Салат из свежих помидоров	100	0.90	7.10	3.90	85.00
139	Суп картофельный с бобовыми	250	7.50	6.00	22.10	175.00
433	Мясо тушеное 50/50	100	15.30	5.90	3.90	132.00
259	Картофель запеченный	180	3.60	9.18	28.62	217.80
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:	880	31.3	28.71	97.87	787.8
	Вторник					
160	Суп молочный с вермишелью	250	7.00	7.9	24.70	141.00
340	Омлет натуральный	150	17.71	26.29	3.57	322.85
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 пшен/ржаной 25/25	50	4.48	0.64	28.98	141.60
	Сумма калорий:	900	41.49	55.53	118.05	1089.45
	Среда					
110	Борщ с мясом сметаной	250	5.38	7.26	13.46	140.40
391	Шницель рыбный натуральный	100	17.40	11.80	1.80	188.00
520	Картофельное пюре (с маслом)	180	3.78	8.10	26.28	196.20
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:	930	31.26	28.29	103.99	807.10
	Четверг					
168	Суп-пюре из разных овощей	250	3.50	5.80	12.90	118.00
493	Птица тушеная в сметанном соусе	100	14.00	1.10	1.02	160.80
36/03	Рис припущенный с овощами	180	5.80	9.20	31.80	240.00
2	Пирог пластовой "Зебра"	100	5.50	14.40	48.60	348.50
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3.70	0.53	24.15	118.00
634	Напиток из черной смородины	200	0.40	0.00	35.40	142.00
	Сумма калорий:	880	32.9	31.03	153.87	1127.3
	Пятница					
157	Солянка домашняя	250	14.80	11.20	4.65	178.00
498	Котлеты рубленые из индейки	100	18.90	16.30	18.40	298.00
516	Макароны отварные с маслом	180	6.12	10.98	41.04	293.40
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:	980	45.76	39.61	164.44	1205.4
	Итого	4570	182.71	183.17	638.22	5017.05

- Вторая неделя 5-11кл. С 01.09.2026г

№	Вторая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккалории
рецепт.						
	Понедельник					
124	Щи с мясом со сметаной	250	5.38	6.35	7.25	107.40
437	Гуляш из говядины 50/50	100	17.40	5.20	3.20	194.00
297	Греча рассыпчатая	180	10.44	9.36	51.12	334.80
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:	930	38.63	21.62	118.55	884.5
	Вторник					
160	Суп молочный с вермишелью	250	7.00	7.90	24.70	141.00
366	Запеканка творожная со сгущенным молоком 100/20	120	17.54	13.70	28.82	312.26
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
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3.70	0.53	24.15	118.00
692	Кофейный напиток	200	2.50	3.60	28.70	152.00
	Сумма калорий:	880	37.74	38.03	159.17	1081.26
	Среда					
132	Рассольник ленинградский со смет.,мясом	250	11.06	7.40	20.46	197.00
374	Рыба (горбуша) тушеная с овощами 50/50	100	11.48	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	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:	835	34.52	33.19	143.04	1036.2
	Четверг					
16	Салат из свежих огурцов	100	0.77	6.08	2.38	67.30
140	Суп с макаронами мясом	250	14.00	7.00	9.60	206.00
63	Фрикадельки из птицы (филе)	100	14.35	15.28	7.02	223.00
333	Макароны отварные (с сыром)	180	6.30	7.38	42.30	264.60
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	0.53	24.15	118.00	94.00
700	Напиток из брусники	200	0.00	24.90	97.00	118.00
	Сумма калорий:	880	35.95	84.79	276.3	972.9
	Пятница					
43	Салат из свежей капусты	100	1.42	5.08	9.02	87.40
173	Суп-пюре из птицы	250	10.00	5.81	10.76	112.00
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:	950	50.92	44.02	163.03	1245.9
	Итого	4475	197.76	221.65	860.09	5220.76