

СОГЛАСОВАНО

Директор

МАОУ СОШ № 29



УТВЕРЖДАЮ

И.о. начальника

МБУ «Комбинат детского питания»

И.В. Мотовилова

И.В. Мотовилова



МЕНЮ

**Примерное двухнедельное
для учащихся с 7-11 лет на период
с 12.01.2026г. по 28.02.2026г.**

**г. Верхняя Пышма
2026**

Завтрак 7-11лет с 01.01.2026г

№	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
509	Булгур (каша рассыпчатая)	150	5,90	6,50	27,50	215,60
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	25,74	17,19	73,09	576,6
	Вторник					
340	Омлет натуральный 60/3	63	5,99	10,52	1,19	125,37
466	Биточки паровые	60	8,82	6,54	4,86	114,60
302	Каша гречневая вязкая	150	8,70	7,80	42,60	279,00
697	Молоко кипяченое	200	5,90	6,80	9,90	123,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	4,48	0,64	28,98	141,60
	Сумма калорий:	523	33,89	32,30	87,53	783,57
	Среда					
391	Шницель рыбный натуральный	50	8,70	5,90	0,90	94,00
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 (банан)	150	1,65	0,45	30,38	133,83
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
	Сумма калорий:	600	17,6	13,63	100,93	603,33
	Четверг					
63	Фрикадельки из птицы (филе)	100	14,35	15,28	7,02	223,00
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
634	Напиток из черной смородины	200	0,40	0,00	35,40	142,00
	Сумма калорий:	500	23,28	23,48	93,07	683,00
	Пятница					
423	Бефстроганов из индейки 50/50	100	17,40	12,30	5,20	203,00
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
1	Манник	50	2,92	3,35	26,05	147,40
631	Напиток из вишни	200	0,04	0,00	35,80	140,00
	Сумма калорий:	550	29,16	25,33	125,40	852,90
	Итого	2733	129,67	111,93	480,02	3499,4

Завтрак 7-11 лет с 01.01.2026г

№ рецепт.	Четвёртая 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)	100	0,94	0,12	11,75	46,86
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
	Сумма калорий:	600	31,04	13,65	96,9	697,86
Вторник						
366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	65	9,54	7,46	15,70	170,07
451	Котлета мясная	60	9,54	8,64	9,60	156,60
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
тк	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
697	Молоко кипяченое	200	5,90	6,80	9,90	123,00
	Сумма калорий:	625	33,91	31,50	95,65	814,67
Среда						
16	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38
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
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:	560	19,39	18,69	84,23	582,88
Четверг						
333	Макароны отварные (с сыром)	150	5,25	6,15	35,25	220,50
498	Котлеты рубленые из индейки	60	11,34	9,78	11,04	178,80
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
инстр	Круассан с фруктовой начинкой	60	3,90	9,40	35,40	264,00
	Сумма калорий:	520	24,29	25,86	130,74	878,30
Пятница						
43	Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44
492	Плов из мяса цыпленка 50/150	200	11,50	11,79	38,22	306,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	126,00
	Сумма калорий:	510	17,25	15,37	99,38	602,44