

СОГЛАСОВАНО

Директор

МАОУ СОШ № 29



УТВЕРЖДАЮ

И.о. начальника

МБУ «Комбинат детского питания»

Мотвилова И.В. Мотовилова



МЕНЮ

**Примерное двухнедельное
для учащихся с 12 лет и старше на период
с 12.01.2026г. по 28.02.2026г.**

**г. Верхняя Пышма
2026**

Первая неделя Обед 5-11кл с 01.01.2026г

№ 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
509	Булгур (каша рассыпчатая)	180	7,08	7,80	33,00	258,72
686	Чай с лимоном 200/7	207	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:	887	34,78	27,33	102,25	828,72
	Вторник					
340	Омлет натуральный	150	17,71	26,29	3,57	322,85
466	Биточки паровые	100	14,70	10,90	8,10	191,00
302	Каша гречневая вязкая	180	10,44	9,36	51,12	334,80
697	Молоко кипяченое	200	5,90	6,80	9,90	123,00
тк	Фрукты (банан)	200	2,20	0,60	40,40	178,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	4,48	0,64	28,98	141,60
	Сумма калорий:	880	55,43	54,59	142,07	1291,25
	Среда					
140	Суп с макаронами мясом	250	14,00	7,00	9,60	206,00
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	39,88	28,03	100,13	872,70
	Четверг					
110	Борщ с мясом сметаной	250	7,26	13,46	140,40	200,00
63	Фрикадельки из птицы (филе)	100	14,35	15,28	7,02	223,00
36/03	Рис припущенный с овощами	200	6,44	10,22	35,33	266,67
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:	800	32,15	39,49	242,3	949,67
	Пятница					
173	Суп-пюре из птицы	250	10,00	5,81	10,76	112,00
423	Бефстроганов из индейки	100	17,40	12,30	5,20	203,00
516	Макаронные 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
1	Манник	100	5,84	6,70	52,10	294,80
631	Напиток из вишни	200	0,04	0,00	35,80	140,00
	Сумма калорий:	880	43,10	36,32	169,05	1161,20
	Итого	4377	205,34	185,76	755,8	5103,54

- Вторая неделя 5-11кл. С 01.01.2026г

№ рецепт.	Вторая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккалории
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
инст	Чай с лимоном 200/7	207	0,00	0,00	19,00	75,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3,70	0,53	24,15	118,00
	Сумма калорий:	937	38,33	21,62	122,35	899,5
Вторник						
366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	21,92	17,13	36,03	390,32
451	Котлета мясная	100	15,90	14,40	16,00	261,00
36/03	Рис припущенный с овощами	180	5,80	9,20	31,80	240,00
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
697	Молоко кипяченое	200	5,90	6,80	9,90	123,00
	Сумма калорий:	830	53,82	48,66	132,58	1202,82
Среда						
16	Салат из свежих огурцов	100	0,77	6,08	2,38	67,30
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
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:	880	31,39	29,87	110,02	839,5
Четверг						
168	Суп-пюре из разных овощей	250	3,50	5,80	12,90	118,00
498	Котлеты рубленые из индейки	100	18,90	16,30	18,40	298,00
333	Макароны отварные (с сыром)	200	7,00	8,20	47,00	294,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	0,53	24,15	118,00	94,00
инстр	Круассан с фруктовой начинкой	60	3,90	9,40	35,40	264,00
700	Напиток из брусники	200	0,00	24,90	97,00	118,00
	Сумма калорий:	860	24,62	111,51	787,85	1186
Пятница						
43	Салат из свежей капусты	100	5,08	9,02	87,40	140,40
157	Солянка домашняя	250	14,80	11,20	4,65	178,00
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:	800	36,28	32,54	186,02	868,4
	Итого	4307	184,44	244,20	1338,82	4996,22