

СОГЛАСОВАНО

Директор

МАОУ СОШ № 29



УТВЕРЖДАЮ

И.о. начальника

МБУ «Комбинат детского питания»



И.В. Мотовилова



МЕНЮ

**Примерное двухнедельное
для учащихся с 7-11 лет на период
с 01.03.2026г. по 31.05.2026г.**

**г. Верхняя Пышма
2026**

Завтрак 7-11 лет с 02.03.2026г

№	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	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:	723	36.09	32.90	127.93	961.57
	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 (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:	600	16.55	13.78	85.25	540
	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	100	5.84	6.70	52.10	294.80
631	Напиток из вишни	200	0.04	0.00	35.80	140.00
	Сумма калорий:	600	32.08	28.68	151.45	1000.30
	Итого	2983	133.74	116.03	530.79	3761.47

Завтрак 7-11 лет с 02.03.2026г

№ 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)	150	1.41	0.18	17.63	70.30
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3.70	0.53	24.15	118.00
Сумма калорий:		650	31.51	13.71	102.78	721.3
Вторник						
366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100	14.61	11.42	24.02	260.21
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)	150	0.60	0.60	14.70	70.50
697	Молоко кипяченое	200	5.90	6.80	9.90	123.00
Сумма калорий:		710	39.18	35.66	108.87	928.31
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	100	18.90	16.30	18.40	298.00
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:		560	31.85	32.38	138.10	997.50
Пятница						
81	Капуста маринованная	60	0.78	3.00	4.80	50.40
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	17.18	15.32	98.77	600.4

Обед 7-11 лет с 02.03.2026г

№ рецепт.	Первая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккалории
Понедельник						
19	Салат из свежих помидоров	60	0.54	4.26	2.34	51.00
139	Суп картофельный с бобовыми	200	6.00	4.80	17.68	140.00
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:		760	31.74	21.99	90.77	716.6
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	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:		723	36.09	32.90	127.93	961.57
Среда						
140	Суп с макаронами мясом	200	11.20	5.60	7.68	164.80
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 (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:		800	27.75	19.38	92.93	704.80
Четверг						
110	Борщ с мясом сметаной	200	4.30	5.81	10.77	112.32
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:		700	27.58	29.29	103.84	795.32
Пятница						
173	Суп-пюре из птицы	200	8.00	4.65	8.61	89.60
423	Бефстроганов из индейки 50/50	100	17.40	12.30	5.20	203.00
516	Макаронны 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	100	5.84	6.70	52.10	294.80
631	Напиток из вишни	200	0.04	0.00	35.80	140.00
Сумма калорий:		800	40.08	33.33	160.06	1089.90

	Итого	3783	163.24	136.89	575.53	4268.19
--	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	----------------

Обед 7-11 лет с 02.03.2026г

№ рецепт	Вторая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккалории
Понедельник						
124	Щи с мясом со сметаной	200	4.30	5.08	5.80	85.92
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
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:		850	35.81	18.79	108.58	807.22
Вторник						
366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100	14.61	11.42	24.02	260.21
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)	150	0.60	0.60	14.70	70.50
697	Молоко кипяченое	200	5.90	6.80	9.90	123.00
Сумма калорий:		710	39.18	35.66	108.87	928.31
Среда						
16	Салат из свежих огурцов	60	0.46	3.65	1.43	40.38
132	Рассольник ленинградский со смет., мясом	200	8.85	5.92	16.37	157.60
374	Рыба (горбуша) тушеная с овощами 50/50	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:		760	28.24	24.61	100.60	740.48
Четверг						
168	Суп-пюре из разных овощей	200	2.80	4.64	10.32	94.40
498	Котлеты рубленые из индейки	100	18.90	16.30	18.40	298.00
333	Макароны отварные (с сыром)	150	5.25	6.15	35.25	220.50
тк	Хлеб пшен/ржаной 25/25	50	3.70	0.53	24.15	118.00
инст	Круассан с фруктовой начинкой	60	3.90	9.40	35.40	264.00
700	Напиток из брусники	200	0.10	0.00	24.90	97.00
Сумма калорий:		760	34.65	37.02	148.42	1091.90
Пятница						
81	Капуста маринованная	60	0.78	3.00	4.80	50.40
157	Солянка домашняя	200	11.84	8.96	3.72	142.40
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:	710	29.02	24.28	102.49	742.80
	Итого	3790	166.90	140.36	568.96	4310.71