

Согласовано

Директор «Основной школы № 14»



М. А. Попова

Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»



Е. А. Широканова

## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Для детей возрастной категории 12 лет и старше

школьных общеобразовательных учреждений

г. Каменска-Уральского

на 2026 учебный год

за счет родительских средств одноразовое питание

(Завтрак)

Разработано в соответствии с:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак) Каменск- Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи              | Наименование блюда                  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                                     |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                 | Суп картофельный с бобовыми с мясом | 200       | 5,85             | 5,69  | 17,18    | 152,9                   | 138         |
|                         | Гуляш из мяса свинины               | 100       | 11,17            | 24    | 3,61     | 236,3                   | 437,06      |
|                         | Рис припущенный                     | 150       | 3,6              | 6     | 24,05    | 202,4                   | 512         |
|                         | Чай с лимоном                       | 200       | 0,09             | 0     | 15,16    | 79,8                    | 686         |
|                         | Хлеб пшеничный                      | 30        | 2,43             | 1     | 12,24    | 72,6                    | 897         |
|                         | Хлеб ржаной                         | 30        | 2,56             | 1,2   | 13,34    | 77,76                   | 1 148       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                     | 710       | 25,7             | 37,89 | 85,58    | 821,76                  |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                     | 710       | 25,7             | 37,89 | 85,58    | 821,76                  |             |

(лист 2)

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак) Каменск- Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи           | Наименование блюда                     | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                      |  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак              | Борщ с капустой, картофелем и сметаной | 200       | 3,55             | 4,71  | 10,1     | 106,62                  | 1021        |
|                      | Гренки из пшеничного хлеба             | 10        | 1,3              | 0     | 7,81     | 51                      | 943         |
|                      | Котлета Полтавская с соусом томатным   | 110       | 7,67             | 18,92 | 10,95    | 237,54                  | ттк5/540    |
|                      | Картофель отварной                     | 150       | 3,26             | 5     | 20,03    | 167,52                  | 516         |
|                      | Чай с сахаром                          | 200       | 0                | 0     | 10,97    | 59,9                    | 828         |
|                      | Хлеб пшеничный                         | 25        | 2,03             | 0,83  | 11,15    | 60,5                    | 897         |
|                      | Хлеб ржаной                            | 25        | 2,13             | 1     | 12,13    | 64,8                    | 1 148       |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>                |           | 720              | 19,94 | 30,46    | 83,14                   | 747,88      |
| <b>Итого за день</b> |  | 720       | 19,94            | 30,46 | 83,14    | 747,88                  |             |

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак) Каменск. Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

| Прием пищи              | Наименование блюда              | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                                 |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                 | Рассольник домашний со сметаной | 200       | 2,97             | 5     | 9,08     | 96,71                   | 1175        |
|                         | Биточек мясной рубленый         | 100       | 7,77             | 9,5   | 15,99    | 243,45                  | 827         |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая      | 150       | 9,32             | 6     | 39,92    | 275,6                   | 998         |
|                         | Чай ягодный                     | 200       | 0,1              | 0,04  | 16       | 60,2                    | 971         |
|                         | Хлеб пшеничный                  | 25        | 2,03             | 0,83  | 11,15    | 60,5                    | 897         |
|                         | Хлеб ржаной                     | 25        | 2,13             | 1     | 12,13    | 64,8                    | 1 148       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                 | 700       | 24,32            | 22,37 | 104,27   | 801,26                  |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                 | 700       | 24,32            | 22,37 | 104,27   | 801,26                  |             |

(лист 4)

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак) Каменск. Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи              | Наименование блюда            | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                               |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                 | Суп картофельный с вермишелью | 200       | 1,94             | 1,88  | 13,95    | 164,75                  | 139         |
|                         | Суфле Рыбка                   | 100       | 10,17            | 9,9   | 9,85     | 246,9                   | 96          |
|                         | Капуста тушеная               | 75        | 1,98             | 2,5   | 9,35     | 69,8                    | 999         |
|                         | Пюре картофельное             | 75        | 1,63             | 2,5   | 10,02    | 73,5                    | 995         |
|                         | Чай с сахаром                 | 200       | 0                | 0     | 10,97    | 59,9                    | 828         |
|                         | Хлеб пшеничный                | 25        | 2,03             | 0,83  | 11,15    | 60,5                    | 897         |
|                         | Хлеб ржаной                   | 25        | 2,13             | 1     | 12,13    | 64,8                    | 1 148       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                               | 700       | 19,88            | 18,61 | 77,42    | 740,15                  |             |
| <b>Итого за день</b>    |                               | 700       | 19,88            | 18,61 | 77,42    | 740,15                  |             |

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак) Каменск- Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи           | Наименование блюда                            | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                      |   |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак              | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200        | 1,52             | 4,99         | 7,36          | 109,68                  | 124         |
|                      | Гуляш из курицы                               | 100        | 17,98            | 17,77        | 7,78          | 208,33                  | 1024        |
|                      | Макаронные изделия отварные с маслом          | 150        | 6,34             | 4            | 27,87         | 218,45                  | 516         |
|                      | Чай с сахаром                                 | 200        | 0                | 0            | 10,97         | 59,9                    | 828         |
|                      | Хлеб пшеничный                                | 25         | 2,03             | 0,83         | 11,15         | 60,5                    | 897         |
|                      | Хлеб ржаной                                   | 25         | 2,13             | 1            | 12,13         | 64,8                    | 1 148       |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>                       | <b>700</b> | <b>30</b>        | <b>28,59</b> | <b>77,26</b>  | <b>721,66</b>           |             |
| <b>Итого за день</b> | <b>700</b>                                    | <b>30</b>  | <b>28,59</b>     | <b>77,26</b> | <b>721,66</b> |                         |             |

(лист 6)

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак) Каменск- Неделя: 1

День: суббота

| Прием пищи           | Наименование блюда                   | Вес блюда    | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                      |                                      |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак              | Суп Крестьянский с крупой и сметаной | 200          | 2,03             | 5,07         | 13,82         | 190,16                  | 1 058       |
|                      | Котлета Полтавская с соусом томатным | 110          | 7,67             | 18,92        | 10,95         | 237,54                  | ттк5/540    |
|                      | Каша гречневая вязкая                | 150          | 6,53             | 6            | 27,95         | 170,8                   | 845,03      |
|                      | Чай с шиповником                     | 200          | 0                | 0            | 11,18         | 60                      | 854,01      |
|                      | Хлеб пшеничный                       | 30           | 2,43             | 1            | 12,24         | 72,6                    | 897         |
|                      | Хлеб ржаной                          | 30           | 2,56             | 1,2          | 13,34         | 77,76                   | 1 148       |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>              | <b>720</b>   | <b>21,22</b>     | <b>32,19</b> | <b>89,48</b>  | <b>808,86</b>           |             |
| <b>Итого за день</b> | <b>720</b>                           | <b>21,22</b> | <b>32,19</b>     | <b>89,48</b> | <b>808,86</b> |                         |             |

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак) Каменск. Неделя: 2

День: понедельник

(лист 7)

| Прием пищи              | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                                      |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |                                      |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Суп картофельный с бобовыми          | 200       | 4,7              | 4,4  | 17,18    | 135,32                  | 138         |
|                         | Биточек мясной рубленый              | 100       | 7,77             | 9,5  | 15,99    | 243,45                  | 827         |
|                         | Макаронные изделия отварные с маслом | 150       | 6,34             | 4    | 27,87    | 218,45                  | 516         |
|                         | Чай с лимоном                        | 200       | 0,09             | 0    | 15,16    | 79,8                    | 686         |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 30        | 2,43             | 1    | 12,24    | 72,6                    | 897         |
|                         | Хлеб ржаной                          | 30        | 2,56             | 1,2  | 13,34    | 77,76                   | 1 148       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                      | 710       | 23,89            | 20,1 | 101,78   | 827,38                  |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                      | 710       | 23,89            | 20,1 | 101,78   | 827,38                  |             |

(лист 8)

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак) Каменск. Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи              | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |   |           |                  |       |          |                         |             |
|                         | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200       | 1,52             | 4,99  | 7,36     | 109,68                  | 124         |
|                         | Гуляш из курицы                               | 100       | 17,98            | 17,77 | 7,78     | 208,33                  | 1024        |
|                         | Каша гречневая вязкая                         | 150       | 6,53             | 6     | 27,95    | 170,8                   | 845,03      |
|                         | Чай с сахаром                                 | 200       | 0                | 0     | 10,97    | 59,9                    | 828         |
|                         | Хлеб пшеничный                                | 30        | 2,43             | 1     | 12,24    | 72,6                    | 897         |
|                         | Хлеб ржаной                                   | 30        | 2,56             | 1,2   | 13,34    | 77,76                   | 1 148       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 710       | 31,02            | 30,96 | 79,64    | 699,07                  |             |
| <b>Итого за день</b>    |   | 710       | 31,02            | 30,96 | 79,64    | 699,07                  |             |

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак) Каменск- Неделя: 2 День: среда

| Прием пищи              | Наименование блюда           | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                              |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                 | Суп-лапша на курином бульоне | 200       | 4,17             | 4,76  | 11,65    | 104,76                  | 1 015       |
|                         | Птица запеченная             | 100       | 20,98            | 18,16 | 1,22     | 288,81                  | 1 237       |
|                         | Капуста тушеная              | 150       | 3,95             | 5     | 18,7     | 139,6                   | 999         |
|                         | Чай с сахаром                | 200       | 0                | 0     | 10,97    | 59,9                    | 828         |
|                         | Хлеб пшеничный               | 25        | 2,03             | 0,83  | 11,15    | 60,5                    | 897         |
|                         | Хлеб ржаной                  | 25        | 2,13             | 1     | 12,13    | 64,8                    | 1 148       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                              | 700       | 33,26            | 29,75 | 65,82    | 718,37                  |             |
| <b>Итого за день</b>    |                              | 700       | 33,26            | 29,75 | 65,82    | 718,37                  |             |

(лист 10)

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак) Каменск- Неделя: 2 День: четверг

| Прием пищи              | Наименование блюда                     | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                 | Борщ с капустой, картофелем и сметаной | 200       | 3,55             | 4,71  | 10,1     | 106,62                  | 1021        |
|                         | Котлета куриная с соусом томатным      | 120       | 10,84            | 9,5   | 16,26    | 213,01                  | 1308/540    |
|                         | Рис припущенный                        | 150       | 3,6              | 6     | 24,05    | 202,4                   | 512         |
|                         | Чай с лимоном                          | 200       | 0,09             | 0     | 15,16    | 79,8                    | 686         |
|                         | Хлеб пшеничный                         | 25        | 2,03             | 0,83  | 11,15    | 60,5                    | 897         |
|                         | Хлеб ржаной                            | 25        | 2,13             | 1     | 12,13    | 64,8                    | 1 148       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 720       | 22,24            | 22,04 | 88,85    | 727,13                  |             |
| <b>Итого за день</b>    |  | 720       | 22,24            | 22,04 | 88,85    | 727,13                  |             |

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак) Каменск. Неделя: 2

День: пятница (лист 11)


| Прием пищи              | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                                      |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |                                      |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Рассольник ленинградский со сметаной | 200       | 1,94             | 4,2  | 9,6      | 129,2                   | 1030        |
|                         | Гуляш из мяса свинины                | 100       | 11,17            | 24   | 3,61     | 236,3                   | 437,06      |
|                         | Пюре картофельное                    | 150       | 3,26             | 5    | 22,03    | 147                     | 995         |
|                         | Чай с сахаром                        | 200       | 0                | 0    | 10,97    | 59,9                    | 828         |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 30        | 2,43             | 1    | 12,24    | 72,6                    | 897         |
|                         | Хлеб ржаной                          | 30        | 2,56             | 1,2  | 13,34    | 77,76                   | 1 148       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                      | 710       | 21,36            | 35,4 | 71,79    | 722,76                  |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                      | 710       | 21,36            | 35,4 | 71,79    | 722,76                  |             |

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак) Каменск. Неделя: 2

День: суббота (лист 12)

| Прием пищи              | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |   |           |                  |       |          |                         |             |
|                         | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200       | 1,52             | 4,99  | 7,36     | 109,68                  | 124         |
|                         | Биточек мясной рубленый                       | 100       | 7,77             | 9,5   | 15,99    | 243,45                  | 827         |
|                         | Макаронные изделия отварные с маслом          | 150       | 6,34             | 4     | 27,87    | 218,45                  | 516         |
|                         | Чай с сахаром                                 | 200       | 0                | 0     | 10,97    | 59,9                    | 828         |
|                         | Хлеб пшеничный                                | 25        | 2,03             | 0,83  | 11,15    | 60,5                    | 897         |
|                         | Хлеб ржаной                                   | 25        | 2,13             | 1     | 12,13    | 64,8                    | 1 148       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 700       | 19,79            | 20,32 | 85,47    | 756,78                  |             |
| <b>Итого за день</b>    |   | 700       | 19,79            | 20,32 | 85,47    | 756,78                  |             |

|                            |      |        |        |        |         |  |
|----------------------------|------|--------|--------|--------|---------|--|
| Итого за период            | 8500 | 292,62 | 328,68 | 1010,5 | 9093,06 |  |
| Среднее значение за период | 708  | 24,385 | 27,39  | 84,208 | 757,755 |  |

Составил \_\_\_\_\_  Клочкова М. В.