

Согласовано

Директор «Основной школы №14»

М.А.Попкова



Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»

Е.А. Широканова



## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Для детей возрастной категории 7-11 лет

школьных общеобразовательных учреждений

г. Каменска-Уральского

на 2026 учебный год

за счет бюджетных средств бесплатное двухразовое питание

(Завтрак, Обед)

Разработано в соответствии с:

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

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Меню с 7лет Двухразовое питание Камер

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи              | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                                               |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          | Каша пшенная молочная с маслом сливочным      | 150       | 5,39             | 5,82  | 13,4     | 203                     | 883         |
|                         | Блинчики                                      | 100       | 4,91             | 5,77  | 4,88     | 177,7                   | 1 330,2     |
|                         | Повидло                                       | 20        | 0,4              |       | 6,5      | 25                      | 1 142       |
|                         | Чай ягодный                                   | 200       | 0,1              | 0,04  | 16       | 60,2                    | 971         |
|                         | Батон                                         | 30        | 1,5              | 1     | 12,5     | 78,2                    | 693         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                               | 500       | 12,3             | 12,63 | 53,28    | 544,1                   |             |
| <b>Обед</b>             | Борщ с капустой, картофелем, сметаной и мясом | 200       | 4,7              | 6     | 10,1     | 124,2                   | 1 021,22    |
|                         | Чикенбол                                      | 90        | 3,3              | 6,26  | 9,99     | 197,54                  | 1 026,06    |
|                         | Соус томатный                                 | 20        | 0,12             | 4     | 1,16     | 11,1                    | 1 126,1     |
|                         | Макаронные изделия отварные с маслом          | 150       | 6,34             | 4     | 27,87    | 218,5                   | 516         |
|                         | Морс ягодный                                  | 200       | 0,24             | 0,1   | 13       | 114,3                   | 1 242,08    |
|                         | 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 Обед</b>                          | 720       | 19,69            | 22,56 | 87,7     | 816                     |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                               | 1220      | 31,99            | 35,19 | 140,98   | 1360,1                  |             |

(лист 2)

Рацион: Меню с 7лет Двухразовое питание Камер

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи           | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|-----------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                      |                                               |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>       | Омлет запеченный или паровой                  | 180       | 18,14            | 20,7  | 44,87    | 274,73                  | 891         |
|                      | Яблоки свежие                                 | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 73,3                    | 976         |
|                      | Чай с лимоном                                 | 200       | 0,09             | 0     | 15,16    | 79,8                    | 686         |
|                      | Батон                                         | 30        | 1,5              | 1     | 12,5     | 78,2                    | 693         |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>                       | 510       | 20,13            | 22,1  | 82,33    | 506,03                  |             |
| <b>Обед</b>          | Огурцы свежие порционно                       | 60        | 0,48             | 0,06  | 1,68     | 9                       | 836         |
|                      | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 210       | 1,6              | 5,24  | 7,73     | 115,16                  | 124         |
|                      | Шницель из мяса птицы                         | 90        | 3,3              | 6,26  | 9,99     | 230,1                   | 1 319,04    |
|                      | Рис припущенный                               | 150       | 3,6              | 6     | 24,05    | 202,4                   | 512         |
|                      | Компот из смеси сухофруктов                   | 200       | 0,3              | 0     | 20,28    | 140                     | 588         |
|                      | 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 Обед</b>                          | 770       | 14,27            | 19,76 | 89,31    | 847,02                  |             |
| <b>Итого за день</b> |                                               | 1280      | 34,4             | 41,86 | 171,64   | 1353,05                 |             |

Рацион: Меню с 7лет Двухразовое питание Камер

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи    | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|----------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                              |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Горошек зеленый отварной                     | 60        | 1,79             | 3,11  | 23,75    | 50,1                    | 819,02      |
|               | Жаркое по-домашнему из свинины               | 200       | 12,57            | 23,82 | 30,86    | 284,5                   | 1 025,05    |
|               | Чай с сахаром                                | 200       |                  |       | 10,97    | 59,9                    | 14 539,27   |
|               | Хлеб пшеничный                               | 30        | 2,43             | 1     | 12,24    | 72,6                    | 897         |
|               | Хлеб ржаной                                  | 30        | 2,56             | 1,2   | 13,34    | 77,76                   | 1 148       |
|               | Итого за Завтрак                             | 520       | 19,35            | 29,13 | 91,16    | 544,86                  |             |
| Обед          | Рассольник ленинградский со сметаной и мясом | 200       | 3,24             | 5,76  | 10,18    | 168,04                  | 1 030,2     |
|               | Курица в сливочно-сырном соусе               | 100       | 13,14            | 8,47  | 3,6      | 235,3                   | 1 024,13    |
|               | Каша гречневая вязкая.                       | 150       | 4,03             | 4,12  | 25,5     | 171                     | 1 032       |
|               | Напиток из плодов шиповника                  | 200       | 0,68             | 0     | 27,62    | 91,6                    | 705         |
|               | Хлеб пшеничный                               | 30        | 2,43             | 1     | 12,24    | 72,6                    | 897         |
|               | Хлеб ржаной                                  | 30        | 2,56             | 1,2   | 13,34    | 77,76                   | 1 148       |
|               | Итого за Обед                                | 710       | 26,08            | 20,55 | 92,48    | 816,3                   |             |
| Итого за день |                                              | 1230      | 45,43            | 49,68 | 183,64   | 1361,16                 |             |

Рацион: Меню с 7лет Двухразовое питание Камер

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи    | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|---------------|------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
|               |                                          |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |                |
| Завтрак       | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 200       | 9,62             | 7     | 19,68    | 290,9                      | 235,05         |
|               | Чай с шиповником                         | 200       |                  |       | 11,18    | 60                         | 854,01         |
|               | Сырники                                  | 60        | 6,2              | 3,6   | 9,15     | 90,4                       | 1 066,01       |
|               | Повидло                                  | 20        | 0,4              |       | 6,5      | 25                         | 1 142          |
|               | Батон                                    | 30        | 1,5              | 0,87  | 12,5     | 78,2                       | 693            |
|               | Итого за Завтрак                         | 510       | 17,72            | 11,47 | 59,01    | 544,5                      |                |
| Обед          | Суп-лапша на курином бульоне             | 210       | 4,66             | 4,99  | 12,92    | 116,76                     | 1 015          |
|               | Наггетсы куриные                         | 100       | 14,85            | 11    | 23,4     | 298,1                      | 14 572         |
|               | Пюре картофельное                        | 75        | 1,63             | 2,52  | 11,02    | 73,5                       | 995            |
|               | Капуста тушеная                          | 75        | 1,98             | 2,68  | 18,73    | 69,8                       | 999            |
|               | Морс ягодный                             | 200       | 0,24             | 0,1   | 13       | 114,3                      | 1 242,08       |
|               | Хлеб пшеничный                           | 30        | 2,43             | 1     | 12,24    | 72,6                       | 897            |
|               | Хлеб ржаной                              | 30        | 2,56             | 1,2   | 13,34    | 77,76                      | 1 148          |
|               | Итого за Обед                            | 720       | 28,35            | 23,49 | 104,65   | 822,82                     |                |
| Итого за день |                                          | 1230      | 46,07            | 34,96 | 163,66   | 1367,32                    |                |

Рацион: Меню с 7 лет Двухразовое питание Камер

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи           | Наименование блюда                     | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|----------------------|----------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
|                      |                                        |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |                |
| Завтрак              | Курица по-мексикански                  | 90        | 16,33            | 8,28  | 17,39    | 164,3                      | 1 024,14       |
|                      | Макаронные изделия отварные с маслом   | 150       | 6,34             | 4     | 27,87    | 218,5                      | 516            |
|                      | Чай с лимоном                          | 200       | 0,9              | 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>                | 500       | 28,56            | 14,48 | 86       | 612,96                     |                |
| Обед                 | Борщ с капустой, картофелем и сметаной | 200       | 3,55             | 4,71  | 10,1     | 106,62                     | 1 021,22       |
|                      | Плов со свининой                       | 240       | 19,25            | 39,93 | 98,3     | 427,52                     | 1 018          |
|                      | Чай ягодный                            | 200       | 0,1              | 0,04  | 16       | 60,2                       | 971            |
|                      | Яблоки свежие                          | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 73,3                       | 976            |
|                      | Хлеб пшеничный                         | 20        | 1,62             | 0,67  | 8,16     | 48,4                       | 897            |
|                      | Хлеб ржаной                            | 30        | 2,56             | 1,2   | 13,34    | 77,76                      | 1 148          |
| <b>Итого за Обед</b> |                                        | 790       | 27,48            | 46,95 | 155,7    | 793,8                      |                |
| <b>Итого за день</b> |                                        | 1290      | 56,04            | 61,43 | 241,7    | 1406,76                    |                |

Рацион: Меню с 7лет Двухразовое питание Камер

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи           | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|----------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                      |                                              |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак              | Каша (пшено,рис) молочная с маслом сливочным | 200       | 7,16             | 17,07 | 22,79    | 225,3                   | 848         |
|                      | Булочка с посыпкой                           | 75        | 5,93             | 7,05  | 31,78    | 193,3                   | 450,04      |
|                      | Компот из яблок и кураги                     | 200       | 0,13             | 0,13  | 19,74    | 81,9                    | 931         |
|                      | Батон                                        | 30        | 1,5              | 0,87  | 12,5     | 78,2                    | 693         |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>                      | 505       | 14,72            | 25,12 | 86,81    | 578,7                   |             |
| Обед                 | Рассольник домашний со сметаной и мясом      | 200       | 4,12             | 6,29  | 9,08     | 114,28                  | 1175        |
|                      | Паста с соусом "Болоньезе"                   | 240       | 11,89            | 11,89 | 24,07    | 497,22                  | 907,15      |
|                      | Компот из смеси сухофруктов                  | 200       | 0,3              | 0     | 20,28    | 140                     | 588         |
|                      | 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 Обед</b>                         | 700       | 21,3             | 20,38 | 79,01    | 901,86                  |             |
| <b>Итого за день</b> |                                              | 1205      | 36,02            | 45,5  | 165,82   | 1480,56                 |             |

Рацион: Меню с 7лет Двухразовое питание Камер

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи           | Наименование блюда                  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                      |                                     |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак              | Курица по-сицилийски                | 90        | 8,96             | 8,28  | 3,24     | 148                     | 1 024,15    |
|                      | Рис припущенный                     | 150       | 3,6              | 6     | 24,05    | 202,4                   | 512         |
|                      | Чай с сахаром                       | 200       |                  |       | 10,97    | 59,9                    | 14 539,27   |
|                      | 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>             | 500       | 17,55            | 16,48 | 63,84    | 560,66                  |             |
| Обед                 | Суп картофельный с бобовыми и мясом | 200       | 5,85             | 5,69  | 17,18    | 152,9                   | 138         |
|                      | Гренки из пшеничного хлеба          | 20        | 2,6              | 0     | 15,62    | 102                     | 943         |
|                      | Фигурки рыбные                      | 100       | 14,64            | 21,29 | 21,23    | 279,1                   | 1 699,05    |
|                      | Картофель запеченный                | 150       | 3,3              | 5,61  | 26,9     | 171,6                   | 1 317       |
|                      | Компот из ягод                      | 200       | 0,15             | 0,06  | 17,06    | 50,4                    | 917,02      |
|                      | 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 Обед</b>                | 730       | 31,53            | 34,85 | 123,57   | 906,36                  |             |
| <b>Итого за день</b> |                                     | 1230      | 49,08            | 51,33 | 187,41   | 1467,02                 |             |

Рацион: Меню с 7 лет Двухразовое питание Камен

Неделя: 2

День: среда

| рацион. меню с 11-ти двухразовое питание камер |                                        | неделя. 2 |                  | день. среда |          |                         |             |
|------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------|------------------|-------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                                     | Наименование блюда                     | Вес блюда | Пищевые вещества |             |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                                |                                        |           | Белки            | Жиры        | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                                        |                                        |           |                  |             |          |                         |             |
|                                                | Паста "Альфредо"                       | 240       | 9,28             | 7,26        | 22,68    | 293,5                   | 907,16      |
|                                                | Чай ягодный                            | 200       | 0,1              | 0,04        | 15,7     | 64,3                    | 971         |
|                                                | Сыр (порциями)                         | 10        | 2,69             | 3           | 0        | 36,3                    | 97          |
|                                                | Хлеб пшеничный                         | 30        | 2,43             | 1           | 12,24    | 72,6                    | 897         |
|                                                | Хлеб ржаной                            | 30        | 2,56             | 1,2         | 13,34    | 77,76                   | 1 148       |
| Итого за Завтрак                               |                                        | 510       | 17,06            | 12,5        | 63,96    | 544,46                  |             |
| Обед                                           |                                        |           |                  |             |          |                         |             |
|                                                | Огурцы свежие порционно                | 60        | 0,48             | 0,06        | 1,68     | 9                       | 836         |
|                                                | Борщ с капустой, картофелем и сметаной | 200       | 3,55             | 4,71        | 10,1     | 106,62                  | 1 021,22    |
|                                                | Нагетсы куриные                        | 100       | 14,85            | 11          | 23,4     | 298,1                   | 14 572      |
|                                                | Орзотто с овощами                      | 150       | 3,31             | 7,88        | 22,96    | 176,2                   | 911,02      |
|                                                | Компот из свежих яблок                 | 200       | 0,11             | 0           | 23,88    | 99,1                    | 912         |
|                                                | Хлеб пшеничный                         | 30        | 2,43             | 1           | 12,24    | 72,6                    | 897         |
|                                                | Хлеб ржаной                            | 30        | 2,56             | 1,2         | 13,34    | 77,76                   | 1 148       |
| Итого за Обед                                  |                                        | 770       | 27,29            | 25,85       | 107,6    | 839,38                  |             |
| Итого за день                                  |                                        | 1280      | 44,35            | 38,35       | 171,56   | 1383,84                 |             |

Рацион: Меню с 7 лет Двухразовое питание Камен

Неделя: 2

День: четверг

|                  |  |                                                   |           |                  |       |          |                            |                |
|------------------|--|---------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
| Прием пищи       |  | Наименование блюда                                | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|                  |  |                                                   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |                |
| Завтрак          |  |                                                   |           |                  |       |          |                            |                |
|                  |  | Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным | 200       | 6,73             | 8,73  | 19,08    | 271,4                      | 850            |
|                  |  | Сырники                                           | 60        | 6,2              | 3,6   | 8,15     | 90,4                       | 1 066,01       |
|                  |  | Повидло                                           | 20        | 0,4              |       | 6,5      | 25                         | 1 142          |
|                  |  | Чай с лимоном                                     | 200       | 0,09             | 0     | 15,16    | 79,8                       | 686            |
|                  |  | Батон                                             | 30        | 1,5              | 0,87  | 12,5     | 78,2                       | 693            |
| Итого за Завтрак |  |                                                   | 510       | 14,92            | 13,2  | 61,39    | 544,8                      |                |
| Обед             |  |                                                   |           |                  |       |          |                            |                |
|                  |  | Помидоры порционно                                | 60        | 0,66             | 0,12  | 2,33     | 14,4                       | 835            |
|                  |  | Суп Норвежский с рыбой                            | 200       | 6,58             | 6,8   | 3,94     | 135,84                     | 181,07         |
|                  |  | Шницель из мяса птицы                             | 90        | 3,3              | 6,26  | 9,99     | 230,1                      | 1 319,04       |
|                  |  | Каша гречневая вязкая.                            | 150       | 4,03             | 4,12  | 25,5     | 171                        | 1 032          |
|                  |  | Компот из ягод                                    | 200       | 0,15             | 0,06  | 17,06    | 50,4                       | 917,02         |
|                  |  | Хлеб пшеничный                                    | 30        | 2,43             | 1     | 12,24    | 72,6                       | 897            |
|                  |  | Хлеб ржаной                                       | 30        | 2,56             | 1,2   | 13,34    | 77,76                      | 1 148          |
| Итого за Обед    |  |                                                   | 760       | 19,71            | 19,56 | 84,4     | 752,1                      |                |
| Итого за день    |  |                                                   | 1 270     | 34,63            | 32,76 | 145,79   | 1296,9                     |                |

Рацион: Меню с 7 лет Двухразовое питание Камер

Неделя: 2

День: пятница

| рацион: меню с /лет двухразовое питание камер |                                               |           |                  |       |          |                         |             |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                                    | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                               |                                               |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                                       |                                               |           |                  |       |          |                         |             |
|                                               | Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом  | 90        | 9,76             | 11,07 | 9,19     | 126                     | 1 034,01    |
|                                               | Макаронные изделия отварные с маслом          | 150       | 6,34             | 4     | 27,87    | 218,5                   | 516         |
|                                               | Чай с сахаром                                 | 200       |                  |       | 10,97    | 59,9                    | 14 539,27   |
|                                               | Хлеб пшеничный                                | 30        | 2,43             | 1     | 12,24    | 72,6                    | 897         |
|                                               | Яблоки свежие                                 | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 73,3                    | 976         |
| Итого за Завтрак                              |                                               | 570       | 18,93            | 16,47 | 70,07    | 550,3                   |             |
| Обед                                          |                                               |           |                  |       |          |                         |             |
|                                               | Огурцы свежие порционно                       | 60        | 0,48             | 0,06  | 1,68     | 9                       | 836         |
|                                               | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200       | 1,52             | 4,99  | 7,36     | 109,68                  | 124,17      |
|                                               | Гренки из пшеничного хлеба                    | 15        | 1,95             | 0     | 11,72    | 76,5                    | 943         |
|                                               | Паприкаш из свинины                           | 90        | 10,29            | 17,04 | 3,23     | 203,4                   | 14 666,02   |
|                                               | Рис припущенный                               | 150       | 3,6              | 4     | 29,55    | 300,4                   | 512         |
|                                               | Напиток из плодов шиповника                   | 200       | 0,68             | 0,28  | 27,62    | 68,6                    | 705         |
|                                               | Хлеб пшеничный                                | 30        | 2,43             | 1     | 12,24    | 72,6                    | 897         |
|                                               | Хлеб ржаной                                   | 30        | 2,56             | 1,2   | 13,34    | 77,76                   | 1 148       |
| Итого за Обед                                 |                                               | 775       | 23,51            | 28,57 | 106,74   | 917,94                  |             |
| Итого за день                                 |                                               | 1345      | 42,44            | 45,04 | 176,81   | 1468,24                 |             |
| Итого за период                               |                                               | 12580     | 420,45           | 436,1 | 1749,01  | 13944,95                |             |
| Среднее значение за период                    |                                               | 1258      | 42,045           | 43,61 | 174,901  | 1394,495                |             |

Составил \_\_\_\_\_ Валишина М. П.

Утвердил \_\_\_\_\_