



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 бюджетных средств бесплатное 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 |
| Итого за Завтрак | | 710 | 25,7 | 37,89 | 85,58 | 821,76 | |
| Итого за день | | 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 |
| | Итого за Завтрак | | 720 | 19,94 | 30,46 | 83,14 | 747,88 |
| Итого за день | | 720 | 19,94 | 30,46 | 83,14 | 747,88 | |

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

| 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 |
| Итого за Завтрак | | 700 | 24,32 | 22,37 | 104,27 | 801,26 | |
| Итого за день | | 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 |
| | Итого за Завтрак | | 700 | 19,88 | 18,61 | 77,42 | 740,15 |
| Итого за день | | 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 |
| Итого за Завтрак | | 700 | 30 | 28,59 | 77,26 | 721,66 | |
| Итого за день | | 700 | 30 | 28,59 | 77,26 | 721,66 | |

(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 |
| Итого за Завтрак | | 720 | 21,22 | 32,19 | 89,48 | 808,86 | |
| Итого за день | | 720 | 21,22 | 32,19 | 89,48 | 808,86 | |

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

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | 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 |
| Итого за Завтрак | | 710 | 23,89 | 20,1 | 101,78 | 827,38 | |
| Итого за день | | 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 | | |
| 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 |
| | 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 |
| Итого за Завтрак | | 710 | 31,02 | 30,96 | 79,64 | 699,07 | |
| Итого за день | | 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 |
| Итого за Завтрак | | 700 | 33,26 | 29,75 | 65,82 | 718,37 | |
| Итого за день | | 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 куринная 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 |
| Итого за Завтрак | | 720 | 22,24 | 22,04 | 88,85 | 727,13 | |
| Итого за день | | 720 | 22,24 | 22,04 | 88,85 | 727,13 | |

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

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | 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 |
| Итого за Завтрак | | 710 | 21,36 | 35,4 | 71,79 | 722,76 | |
| Итого за день | | 710 | 21,36 | 35,4 | 71,79 | 722,76 | |

(лист 12)

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

День: суббота

| 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 |
| | 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 |
| Итого за Завтрак | | 700 | 19,79 | 20,32 | 85,47 | 756,78 | |
| Итого за день | | 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.