

Согласовано

Директор «Основной школы № 14»



М. А. Попова

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
(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 7-11лет Двухразовое питание Каменск: Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	200	20,16	23	6,52	305,26	891
	Печенье детское	50	3,7	5	28,33	203,5	1 141,09
	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0	0	19	80	706,03
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,83	11,15	60,5	897
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак		505	27,39	29,83	77,5	727,46
Обед	Огурцы соленые	60	0,48	0	1,02	7,8	1 006
	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
	Морс из ягод	200	0,24	0	60	114,3	702
	Хлеб пшеничный.	25	2,03	0,83	11,15	60,5	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1148
Итого за Обед		760	25,5	37,52	129,14	839	
Итого за день		1265	52,89	67,35	206,64	1566,46	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Каменск: Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	210	8,02	7,7	27,51	266,19	1 111
	Чай с лимоном	200	0,09	0	15,16	79,8	686
	Оладьи	50	1,91	2,4	4,43	51,38	1 330,24
	Молоко сгущенное	20	5,38	5,6	13,7	72,6	902
	Батон	40	2	1	14,66	104,3	693
	Итого за Завтрак		520	17,4	16,7	75,46	574,27
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, мясом	200	4,7	6	10,1	124,2	1021,15
	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
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	36,28	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
Итого за Обед		730	22,22	32,12	110,75	870,62	
Итого за день		1250	39,62	48,82	186,21	1444,89	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Каменск- Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Морковь отварная	60	0,76	3	2,95	9	1 488
	Гуляш из мяса свинины	90	10,06	15,36	3,25	213,8	437,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,6	4,8	33,44	262,13	516
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	16	60,2	971
	Батон	40	2	1	14,66	104,3	693
Итого за Завтрак		570	20,52	24,2	70,3	649,43	
Обед	Рассольник домашний со сметаной и мясом	200	4,12	6,29	9,08	114,28	1 175
	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
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный.	25	2,03	0,83	11,15	60,5	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1148
Итого за Обед		700	26,05	23,62	115,89	887,23	
Итого за день		1270	46,57	47,82	186,19	1536,66	

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Каменск- Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	210	9,62	7	29,68	261,9	235,05
	Чай с лимоном	200	0,09	0	15,16	79,8	686
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	75,2	1 259,01
	Мандарины	130	1,04	0	7,75	49,4	975
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		580	12,33	15	65,22	544,5	
Обед	Суп картофельный с вермишелью и мясом	200	3,09	3,29	18,95	240,6	139
	Суфле "Рыбка "	100	10,17	9,9	9,85	246,9	96
	Пюре картофельное	75	1,63	2,5	10,02	73,5	995
	Капуста тушеная	75	1,98	2,5	9,35	69,8	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	1148	
Итого за Обед		700	21,03	20,02	82,42	816	
Итого за день		1280	33,36	35,02	147,64	1360,5	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Каменск			Неделя: 1			День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,51	9	25,51	266,19	1 013
	Сыр (порциями)	15	4,04	4,5	2	54,45	97
	Маффин творожный	60	8,22	7	9,54	148,9	806,44
	Чай с сахаром	200	0	0	10,97	59,9	828
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак		505	21,27	21,5	60,52	607,64
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом	200	2,67	8,29	7,31	161,28	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
	Морс из ягод	200	0,24	0	60	114,3	702
	Хлеб пшеничный	30	2,43	1	12,24	72,6	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед		705	31,79	32,06	127,33	839,76
Итого за день		1210	53,06	53,56	187,85	1447,4	

(лист 6)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Каменск			Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	9,62	7	29,68	254,9	235,05	
	Чай с лимоном	200	0,09	0	15,16	79,8	686	
	Печенье детское	60	4,5	6	34	244,2	1 141,09	
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	5,72	12,11	116,12	3	
	Итого за Завтрак		500	18,89	18,72	90,95	695,02	
	Обед	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	5,85	5,69	17,18	152,9	138
Биточек мясной рубленый		100	7,77	9,5	15,99	243,45	827	
Соус томатный		20	0,14	6	1,63	16,68	540	
Макаронные изделия отварные с маслом		150	6,34	4	27,87	218,45	516	
Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста		200	0	0	19	80	706,03	
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 Обед		720	24,26	27,02	104,95	836,78		
Итого за день		1220	43,15	45,74	195,9	1531,8		

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Каменск- Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Морковь отварная	60	0,76	3	2,95	9	1 488
	Суфле "Рыбка "	100	10,17	9,9	9,85	246,9	96
	Пюре картофельное	150	3,26	5	20,03	147	995
	Чай с сахаром	200	0	0	10,97	59,9	828
	Батон	25	1,25	0,83	10,42	81,2	693
Итого за Завтрак		535	15,44	18,73	54,22	544	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом	200	2,67	8,29	7,31	161,28	124
	Гуляш из курицы	100	17,98	17,77	7,78	208,33	1024
	Каша гречневая вязкая с овощами	150	6,64	4,65	57,56	188,3	ттк
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		36,28	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
Итого за Обед		710	32,58	32,91	134,51	848,27	
Итого за день		1245	48,02	51,64	188,73	1392,27	

(лист 8)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Каменск- Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	210	7,19	8	31,79	255,6	883
	Сырники	50	3,5	3	7,62	75,3	1 066,01
	Молоко сгущенное	20	5,38	5,6	13,7	72,6	902
	Чай с лимоном	200	0,09	0	15,16	79,8	686
	Сыр (порциями)	10	2,69	3	1,33	36,3	97
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		520	20,35	20,6	82,1	597,8	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	210	4,38	5	12,24	110	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
	Булочка к чаю	50	3,75	5,9	78	394	769
Итого за Обед		760	37,22	35,89	144,41	1117,61	
Итого за день		1280	57,57	56,49	226,51	1715,41	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Каменск. Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	13,37	13	38,61	282,9	334
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	36,28	140	588
	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,28	62,8	349,01
	Батон	20	1	0,5	7,33	52,15	693
	Яблоки свежие	130	0,52	1	10,74	85,3	976
Итого за Завтрак		590	19,99	18,5	93,24	623,15	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной и мясом	210	4,94	6,3	10,6	130,41	1021,15
	Котлета куриная с соусом томатным	120	10,84	9,5	16,26	213,01	1308/540
	Рис припущенный с овощами	150	4,6	7	25,05	212,4	513
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	27,62	128,6	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		740	26,05	25	105,11	834,78	
Итого за день		1330	46,04	43,5	198,35	1457,93	

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Каменск. Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	210	6,02	7	28,41	199,5	1 111
	Сыр (порциями)	15	4,04	4,5	2	54,45	97
	Маффин ванильный	60	6,21	6	33,16	259,5	450,05
	Чай с сахаром	200	0	0	10,97	59,9	828
	Батон	35	1,75	1,17	14,58	91,23	693
Итого за Завтрак		520	18,02	18,67	89,12	664,58	
Обед							
	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	210	3,24	5,76	10,18	168,04	1 030
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	24	3,61	236,3	437,06
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Морс ягодный	200	0,24	0	60	114,3	702
	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	22,9	36,96	121,4	816	
Итого за день		1240	40,92	55,63	210,52	1480,58	

Итого за период	12590	461,2	505,57	1934,54	14933,9	
Среднее значение за период	1259	46,12	50,557	193,454	1493,39	

Составил _____  Клочкова М.В.