

Согласовано

Директор «Основной школы №39»

У.А. Мельцова



Утверждаю директор филиала

ООО «Азбука питания»

ПИТАНИЯ

Е.М Ушаков



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Для детей возрастной категории 12 лет и старше

Школьных общеобразовательных учреждений

г. Каменска-Уральского

на 2025-2026 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 12 лет и старше Двухразовое питание ОI Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	240	24,19	27	7,82	366,3	891
	Печенье детское	60	4,5	6	34	244,2	1 141,09
	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного возраста и школьного возраста	200			19	80	706,03
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Завтрак	550	33,5	35	86,33	826,3	
Обед	Огурцы соленые	60	0,48		1,02	7,8	1 006
	Суп картофельный с бобовыми, мясом	250	5,88	6	21,48	201,8	139
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	24	3,61	236,3	437,06
	Рис припущеный	180	4,32	7	34	264,5	512
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный.	30	2,44		12,24	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,56	1,2	13,34	77,76	1148
	Итого за Обед	850	27,09	38,2	113,39	975,06	
Итого за день		1400	60,59	73,2	199,72	1801,36	

(лист 2)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОI 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	250	9,1	9	32,75	346,9	842
	Чай с сахаром	200			9,97	59,9	828
	Оладьи	70	2,63	3	6,12	137,9	1 330,24
	Молоко сгущенное	10	0,79	1	4	54	902
	Батон	30	2	1	13,68	104,3	693
	Итого за Завтрак	569	14,52	14	66,52	703	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной, мясом	250	1,91	7	13,68	184,1	1 021,15
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	51	943
	Котлета Полтавская с соусом томатным	110	12,44	15	10,38	244,3	147
	Картофель отварной	180	7,61	5	45,44	176,3	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед	825	31,09	30	140,55	964,2	
Итого за день		1394	45,61	44	207,07	1667,2	

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОI

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	236,3	437,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,6	4,8	33,44	218,5	516
	Печенье детское	30	2,25	3	17	122,1	1 141,09
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693
Итого за Завтрак		550	23,26	36,8	98,41	795,5	
Обед	Рассольник домашний со сметаной, мясом	250	2,27	6	11,85	130,9	1 175
	Котлета Деревенская с соусом томатным	110	15,95	15	8,38	244,3	1 027,61
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Налиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	11,12	67,3	1 148
Итого за Обед		815	37,57	31,25	144,07	1054,6	
Итого за день		1365	60,83	68,05	242,48	1850,1	

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОI

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	250	7,03	9	39,61	344,2	235,05
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	11	0,2	108	1 259,01
	Мандарины	130	1,04		9,75	49,4	975
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		625	9,78	21	77,22	659,6	
Обед	Суп с вермишелью, мясом	250	2,42	2	17,43	120,8	1 039
	Котлета рыбная	90	16,47	24	8,13	314	1 699,07
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Пюре картофельное	180	3,91	6	24,03	176,4	995
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
Итого за Обед		830	31,8	36	121,12	971,6	
Итого за день		1455	41,58	57	198,34	1631,2	

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОI

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	250	7,51	9	3,53	250,3	1 013
	Сыр (порциями)	20	5,38	6		72,6	97
	Маффин творожный	60	8,22	7	9,54	148,9	806,44
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	560	22,61	23	36,54	609,9	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, мясом	250	1,9	6	9,14	295,5	124
	Фрикадельки из мяса птицы с соусом	100	15,33	6,4	3,31	187,5	1 023
	Макаронные изделия отварные с овощами (морковь, лук) с маслом растительным	180	6,22	11	35,96	301,2	1 011,05
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		805	31,17	26,65	114,99	1107,8	
Итого за день		1365	53,78	49,65	151,53	1717,7	

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОI

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250	8,99	10	39,74	357,9	883
	Сырники	50	3,5	3	7,62	75,3	1 066,01
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Сыр (порциями)	15	4,04	4		64,5	97
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		565	19,67	20	84,57	700	
Обед	Свекла отварная	60	0,9		5,28	35,2	14 582
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной, мясом	250	2,54	6	17,28	236,7	1 058
	Котлета Полтавская с соусом томатным	110	12,44	15	10,38	244,3	147
	Каша гречневая вязкая	180	4,84	5	30,6	225,2	1 032
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
Итого за Обед		885	28,55	29	126,78	1052,4	
Итого за день		1450	48,22	49	211,35	1752,4	

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОI

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	250	10,03	7	39,61	282	235,05
	Печенье детское	60	4,5	6	34	244,2	1 141,09
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,2	66,1	1 259,01
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,14	59,85	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	550	16,17	21,01	101,45	730,35	
Обед	Суп картофельный с бобовыми, мясом	250	5,88	6	21,48	201,8	139
	Котлета Деревенская с соусом томатным	110	17,95	15	10,38	244,3	1 027,61
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного возраста и школьного возраста	200			19	80	706,03
	Хлеб пшеничный	40	3,75	2	18,73	99,4	897
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	16,98	90,7	1 148
	Итого за Обед	815	38,17	29	132,01	978,3	
Итого за день		1365	54,34	50,01	233,46	1708,65	

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОI

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
	Котлета рыбная	90	16,47	24	8,13	314	1 699,07
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		590	23,44	35	78,8	717,2	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, мясом	250	1,9	6	9,14	295,5	124
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0	7,81	51	943
	Гуляш из курицы	100	18,14	6	3,6	255,3	1 024
	Каша гречневая вязкая.	180	7,84	7,2	33,54	204,96	1 032
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед		815	37,01	22,2	117,33	1115,26	
Итого за день		1405	60,45	57,2	196,13	1832,46	

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОI

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	200	7,19	7,76	31,79	242,6	883
	Сырники	100	7	6	15,24	150,6	1 066,01
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Чай с лимоном	200			15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	550	17,27	16,76	84,24	595,5	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Птица запеченная	100	20,98	18,6	1,22	288,81	1 237
	Капуста тушеная	180	4,74	6	22,44	167,5	999
	Чай с сахаром	200			10,97	59,85	828
	Печенье детское	60	4,5	6	34	244,2	1 141,09
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	12,13	67,25	1 148
Итого за Обед		865	43,18	39,68	122,81	1107,21	
Итого за день		1415	60,45	56,44	207,05	1702,71	

(лист 10)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОI

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	16,71	16	60,77	428,6	334
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		22,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	12,24	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,55	1	13,34	77,7	1 148
	Яблоки свежие	130	0,52	1	10,74	85,3	976
	Итого за Завтрак	630	22,81	19	119,45	764,3	
Обед	Борщ с капустой и картофелем, мясом, сметаной	250	5,6	7,14	12,02	247,85	1 021,15
	Котлета Московская в соусе томатном	110	12,67	12	10,65	198	1 027,63
	Рис припущеный с овощами	180	5,52	8,4	30,06	254,88	513
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный.	50	4,05	0,5	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	107,6	1 148
Итого за Обед		830	31,92	29,36	124,15	1057,93	
Итого за день		1460	54,73	48,36	243,6	1822,23	

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОI

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	250	7,17	8	33,82	310,6	1 111
	Маффин ванильный	60	6,21	6	33,16	259,5	450,05
	Сыр (порциями)	15	2,69	3		36,3	97
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	40	2	1,16	16,66	104,3	693
	Итого за Завтрак	565	18,13	18,16	98,8	770,6	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной, мясом	250	2,7	6	17,8	281,1	1 030
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	236,3	437,06
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед		805	25,5	43,25	114,43	1014,8	
Итого за день		1370	43,63	61,41	213,23	1785,4	

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОI

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,99	9,7	39,74	357,9	883
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Слойка	85	2,2	10	9,3	218	1 145
	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,28	62,8	349,01
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	565	17,55	24,7	76,98	776,8	
Обед	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	24	811
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, мясом	250	1,9	6	9,14	295,5	124
	Котлета Деревенская с соусом томатным	110	17,95	15	10,38	244,3	1 027,61
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед		875	36,91	29	131,62	1131,8	
Итого за день		1440	54,46	53,7	208,6	1908,6	

Итого за период	15479	649,77	703	2554,42	21180,01	
Среднее значение за период	1289,91	54,14	58,58	212,86	1765	

Составил  Ключкова М. В.

Утвердил _____