

Согласовано

Директор «Основной школы №39»

У.А. Мельцова



Утверждаю директор филиала

ООО «Азбука питания»

Б.М. Ушаков



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Для детей возрастной категории 7-11 лет

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 7-11лет Двухразовое питание Ка 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	305,3	891	
Печенье детское	50	2,78	5	18,33	203,5	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	500	28,72	30	65,36	724,6		
Обед							
Огурцы соленые	60	0,48		1,02	7,8	1 006	
Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	4,7	4	15,18	152,9	139	
Гуляш из мяса свинины	90	10,06	15,36	3,25	213,8	437,06	
Рис припущеный	150	3,6	6	24,05	202,4	512	
Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242	
Хлеб пшеничный.	25	2,68	1	13,38	71	894,01	
Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147	
Итого за Обед	750	23,89	27,36	96,71	827		
Итого за день	1250	52,61	57,36	162,07	1551,6		

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Ка 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	8	25,41	249,5	1 111	
Чай с сахаром	200			9,97	59,9	828	
Оладьи	50	1,91	2	3,44	76,4	1 330,24	
Молоко сгущенное	10	0,79	1	4	54	902	
Батон	30	2	1	14,66	104,3	693	
Итого за Завтрак	500	12,72	12	57,48	544,1		
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		7,81	51	943	
Котлета Полтавская с соусом томатным	110	12,44	15	10,86	244,3	147	
Картофель отварной	150	3,26	5	20,03	167,52	516	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928	
Хлеб пшеничный.	30	2,44		12,24	72,6	894,01	
Хлеб ржаной	30	2,56	1,2	13,34	77,76	1 148	
Итого за Обед	730	27,05	26	98,74	839,08		
Итого за день	1230	39,77	38	156,22	1383,18		

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Ка

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 чай ягодный	150	6,34	4	27,87	218,5	516
	Батон	40	0,1	0,04	16	60,2	971
	Итого за Завтрак	540	19,26	23,4	64,73	605,8	
	Обед						
Обед	Рассольник домашний со сметаной, мясом	200	2,97	5	9,08	93,7	1 175
	Котлета Деревенская с соусом томатным	110	15,95	15	8,38	244,3	1027,13
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	39,92	275,6	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		10,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	11,12	67,3	1 147
	Итого за Обед	710	33,08	27	106,32	870	
Итого за день		1250	52,34	50,4	171,05	1475,8	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Ка

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	200	9,62	7	29,68	254,9	235,05
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	75,2	1 259,01
	Мандарины	130	1,04		7,75	49,4	975
	Батон	30	1,5	1	12,5	104,3	693
	Итого за Завтрак	570	12,3	15	65,22	543,7	
Обед	Суп с вермишелью, мясом	200	1,94	2	11,95	90,7	1 039
	Котлета рыбная с соусом	90	16,61	25	9,63	329,7	1 699,07
	Пюре картофельное	150	3,26	5	20,03	147	995
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		12,24	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	13,34	77,7	1148
	Итого за Обед	725	26,9	33	91,07	816,8	
Итого за день		1295	39,2	48	156,29	1360,5	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Ка 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)	10	2,69	3		36,3	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	500	19,92	20	58,52	589,49	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом	200	1,52	7	7,31	143,7	124
	Фрикасе из мяса птицы с соусом	100	15,33	6,4	3,31	187,5	1 023
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	27,87	218,5	516
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	30	2,43	1	12,24	85,2	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	13,34	67,3	1 148
Итого за Обед		705	27,99	19,4	91,77	816,5	
Итого за день		1205	47,91	39,4	150,29	1405,99	

(лист 6)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Ка 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
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Печенье детское	60	4,5	6	29	244,2	1 141,09
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	500	15,76	21	86,47	703,3	
Обед	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	4,7	4	17,18	137,4	139
	Котлета Деревенская с соусом	110	17,95	15	10,38	244,3	1027,13
	Макаронные изделия отварные с	150	6,34	4	28,87	218,5	516
	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 Обед		710	33,8	25	100,94	816	
Итого за день		1210	49,56	46	187,41	1519,3	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Ка 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
	Пюре картофельное	150	3,26	5	20,03	147	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		21,62	128,6	705
	Батон	30	1,5	1	12,5	81,2	693
	Итого за Завтрак	530	22,67	33	65,23	679,8	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом	200	3,52	7	7,31	193,21	124
	Гуляш из курицы	90	16,18	16	7	187,5	1 024
	Каша гречневая вязкая	150	6,53	6	27,95	170,8	845,03
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		22,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	30	2,43	1	12,24	85,2	897
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	13,34	77,7	1148
	Итого за Обед	700	31,56	30	90,2	816,11	
Итого за день		1230	63,12	63	155,43	1495,91	

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

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная 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	1,58	2	9,55	64,2	902
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	2	1	16,66	104,3	693
	Итого за Завтрак	510	14,33	14	80,78	559,3	
Обед	Печенье детское	30	2,25	3	17	122,1	1 141,09
	Суп-лапша на курином бульоне	200	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			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		12,24	72,6	894,01
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	13,34	77,7	1 148
Итого за Обед		740	36,54	32,16	85,71	870,71	
Итого за день		1250	50,87	46,16	166,49	1430,01	

Рацион: Меню 7-11 лет Двухразовое питание Ка

Неделя: 2

День: четверг
(лист 9)

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	0,35		22,36	101,7	928
	Хлеб ржаной	25	2,55	1	13,34	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	12,24	71	897
	Яблоки свежие	130	0,52	1	10,74	85,3	976
Итого за Завтрак		555	19,47	16	97,29	618,6	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, мясом	210	4,7	6	10,1	124,2	1021,15
	Котлета Московская в соусе томатном	110	12,67	12	10,65	198	1 027,63
	Рис припущеный с овощами	150	4,6	7	25,05	212,4	513
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		730	28,41	27	104,02	826,1	
Итого за день		1285	47,88	43	201,31	1444,7	

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11 лет Двухразовое питание Ка

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	200	6,02	7	28,41	199,5	1 111
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Маффин ванильный	60	6,21	6	33,16	259,5	450,05
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		500	16,42	17	85,04	633,4	
Обед							
	Рассольник ленинградский с,мясом	210	2,16	5	10,24	218,4	1 030
	Гуляш из мяса свинины	90	10,06	15,36	3,25	213,8	437,06
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		12,24	72,6	894,01
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	13,34	77,7	1 148
Итого за Обед		710	20,7	26,36	88,8	843,8	
Итого за день		1210	37,12	43,36	173,84	1477,2	

Итого за период	12415	480,38	522	1680,4	14544,19	
Среднее значение за период	1238	46,23	52,2	168,29	1437,81	

Составил Клочкова М.В.

Утвердил _____