

Согласовано  
Директор «Средней школы №22»



Утверждаю директор  
ООО «Азбука питания»



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
Для детей возрастной категории 12 лет и старше  
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 12 лет и старше Двухразовое питание

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 и школьного	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>32,22</b>	<b>34,83</b>	<b>84,47</b>	<b>829,2</b>	
Обед	Огурцы соленые	60	0,48	0	1,02	7,8	1 006
	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250	7,31	7,11	21,48	191,13	138
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	24	3,61	236,3	437,06
	Рис припущенный	180	4,32	7,2	28,86	242,88	512
	Морс из ягод	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	1148
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>28,51</b>	<b>40,51</b>	<b>140,55</b>	<b>942,77</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1405</b>	<b>60,73</b>	<b>75,34</b>	<b>225,02</b>	<b>1771,97</b>	

(лист 2)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание

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	9,55	9,17	32,75	316,89	1111
	Чай с лимоном	200	0,09	0	15,16	79,8	686
	Оладьи	70	2,67	3,36	6,2	71,93	1 330,24
	Молоко сгущенное	20	5,38	5,6	13,7	72,6	902
	Батон	40	2	1	14,66	104,3	693
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>19,69</b>	<b>19,13</b>	<b>82,47</b>	<b>645,52</b>	
Обед	Борщ с капустой, картофелем, мясом и сметаной	250	5,88	7,5	12,63	155,25	1 021,15
	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	200	4,35	6,67	26,7	223,3	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	36,28	140	588
	Хлеб пшеничный	50	4,06	1,66	22,3	121	897
Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148	
<b>Итого за Обед</b>		<b>845</b>	<b>25,69</b>	<b>35,75</b>	<b>128,8</b>	<b>992,89</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1425</b>	<b>45,38</b>	<b>54,88</b>	<b>211,27</b>	<b>1638,41</b>	

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание 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	24	3,61	236,3	437,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,6	4,8	33,44	262,13	516
	Печенье детское	60	4,5	6	34	244,2	1 141,09
	Морс из ягод	200	0,24	0	60	114,3	702
	Батон	15	0,75	0,5	6,25	39,1	693
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>24,26</b>	<b>35,3</b>	<b>137,3</b>	<b>896,03</b>	
Обед	Рассольник домашний со сметаной и мясом	250	5,15	7,86	11,35	142,85	1 175
	Биточек мясной рубленый	100	7,77	9,5	15,99	243,45	827
	Соус томатный	50	0,35	15	4,08	41,7	540
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7,2	47,9	330,72	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	50	4,06	1,66	22,3	121	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>855</b>	<b>31,33</b>	<b>42,22</b>	<b>141,37</b>	<b>1073,12</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1410</b>	<b>55,59</b>	<b>77,52</b>	<b>278,67</b>	<b>1969,15</b>	

(лист 4)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание 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	11,45	8,33	35,33	311,78	235,05
	Чай с лимоном	200	0,09	0	15,16	79,8	686
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	11	0,2	112,8	1 259,01
	Мандарины	130	1,04	0	7,75	49,4	975
	Батон	40	2	1	14,66	104,3	693
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>635</b>	<b>14,7</b>	<b>20,33</b>	<b>73,1</b>	<b>658,08</b>	
Обед	Суп картофельный с вермишелью и мясом	250	3,86	4,11	23,69	300,75	139
	Суфле "Рыбка"	100	10,17	9,9	9,85	246,9	96
	Пюре картофельное	90	1,96	3	12,02	88,2	995
	Капуста тушеная	90	2,37	3	11,2	83,75	999
	Компот из свежих яблок	200	0,11	0	23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	50	4,06	1,66	22,3	121	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,6	19,4	103,6	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>25,93</b>	<b>23,27</b>	<b>122,34</b>	<b>1043,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1455</b>	<b>40,63</b>	<b>43,6</b>	<b>195,44</b>	<b>1701,38</b>	

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	9,39	11,25	31,89	332,73	1013
	Сыр (порциями)	20	5,38	6	2,67	72,6	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	40	2	1	14,66	104,3	693
<b>Итого за Завтрак</b>		570	24,99	25,25	69,73	718,43	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной	250	3,34	10,36	9,14	201,6	124
	Гуляш из курицы	100	17,98	17,77	7,78	208,33	1024
	Макаронные изделия отварные с овощами(морковь, лук)	180	6,22	11	35,96	301,2	1 011,05
	Морс из ягод	200	0,24	0	60	114,3	702
	Хлеб пшеничный	50	4,06	1,66	22,3	121	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		805	33,97	41,79	147,31	1011,23	
<b>Итого за день</b>		1375	58,96	67,04	217,04	1729,66	

(лист 6)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,56	9,52	37,85	304,29	883
	Сырники	100	7	6	15,24	150,6	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
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
<b>Итого за Завтрак</b>		600	22,53	22,12	94,45	685,49	
Обед	Свекла отварная	60	0,9	0	5,28	35,2	14 582
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной и мясом	250	4,84	8,92	17,28	272,86	1 058
	Котлета Полтавская с соусом томатным	140	8,72	29,36	14,43	287,1	ттк5/540
	Каша гречневая вязкая	180	7,84	7,2	33,54	204,96	845,03
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	36,28	140	588
	Хлеб пшеничный	50	4,06	1,66	22,3	121	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		905	28,79	48,14	141,24	1125,92	
<b>Итого за день</b>		1505	51,32	70,26	235,69	1811,41	

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание Неделя: 2 День: понедельник (лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	11,45	8,33	35,33	311,78	235,05
	Печенье детское	60	4,5	6	34	244,2	1 141,09
	Чай с лимоном	200	0,09	0	15,16	79,8	686
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	45	5,27	6,44	13,62	130,64	3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>21,31</b>	<b>20,77</b>	<b>98,11</b>	<b>766,42</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250	7,31	7,11	21,48	191,13	138
	Биточек мясной рубленый	100	7,77	9,5	15,99	243,45	827
	Соус томатный	30	0,18	6	1,73	16,68	540
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,6	4,8	33,44	262,13	516
	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного	200	0	0	19	80	706,03
	Хлеб пшеничный	40	3,25	1,33	17,84	96,8	897
	Хлеб ржаной	35	2,98	1,4	16,98	90,7	1 148
	<b>Итого за Обед</b>	<b>835</b>	<b>29,09</b>	<b>30,14</b>	<b>126,46</b>	<b>980,89</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1390</b>	<b>50,4</b>	<b>50,91</b>	<b>224,57</b>	<b>1747,31</b>		

(лист 8)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание 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
	Соус томатный	20	0,14	6	1,63	16,68	540
	Пюре картофельное	180	3,91	6	24,04	183,75	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	27,62	128,6	705
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>17,16</b>	<b>25,9</b>	<b>78,59</b>	<b>663,13</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной	250	3,34	10,36	9,14	201,6	124
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0	7,81	51	943
	Гуляш из курицы	100	17,98	17,77	7,78	208,33	1024
	Каша гречневая вязкая	180	7,84	7,2	33,54	204,96	845,03
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	36,28	140	588
	Хлеб пшеничный	50	4,06	1,66	22,3	121	897
	Хлеб ржаной.	30	2,56	1,2	13,34	77,76	1148
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>37,38</b>	<b>38,19</b>	<b>130,19</b>	<b>1004,65</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1410</b>	<b>54,54</b>	<b>64,09</b>	<b>208,78</b>	<b>1667,78</b>		

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание

Неделя: 2

День: среда

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,99	10	39,74	357,9	883
	Сырники	100	7	6	15,24	150,6	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
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
<b>Итого за Завтрак</b>		600	22,96	22,6	96,34	739,1	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,21	5,95	14,56	130,95	1 015
	Птица запеченная	100	20,98	18,16	1,22	288,81	1 237
	Капуста тушеная	200	5,27	6,67	27,89	186,11	999
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	16	60,2	971
	Булочка к чаю	50	3,75	5,9	78	394	769
	Хлеб пшеничный	50	4,06	1,66	22,3	121	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		875	41,5	39,38	172,1	1245,87	
<b>Итого за день</b>		1475	64,46	61,98	268,44	1984,97	

(лист 10)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание

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	16,25	48,26	353,63	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
<b>Итого за Завтрак</b>		640	23,33	21,75	102,89	693,88	
Обед	Борщ с капустой, картофелем, мясом и сметаной	250	5,88	7,5	12,63	155,25	1 021,15
	Котлета куриная	100	10,7	3,5	14,63	196,33	тпк5
	Соус томатный	50	0,35	15	4,08	41,7	540
	Рис припущенный с овощами	180	5,52	8,4	30,06	254,88	513
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	50	4,06	1,66	22,3	121	897
Хлеб ржаной	40	3,4	1,6	19,4	103,6	1 148	
<b>Итого за Обед</b>		870	30,59	37,66	130,72	1001,36	
<b>Итого за день</b>		1510	53,92	59,41	233,61	1695,24	

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание Неделя: 2

День: пятница

(лист 11)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	9,55	9,17	32,75	316,89	1111
	Маффин ванильный	60	6,21	6	33,16	259,5	450,05
	Сыр (порциями)	15	4,04	4,5	2	54,45	97
	Чай с лимоном	200	0,09	0	15,16	79,8	686
	Батон	35	1,75	1,17	14,58	91,23	693
<b>Итого за Завтрак</b>		560	21,64	20,84	97,65	801,87	
<b>Обед</b>							
	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	250	3,86	6,86	12,12	200,05	1 030
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	24	3,61	236,3	437,06
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Морс из ягод	200	0,24	0	60	114,3	702
	Хлеб пшеничный	50	4,06	1,66	22,3	121	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		805	25,37	39,52	136,6	912,75	
<b>Итого за день</b>		1365	47,01	60,36	234,25	1714,62	

(лист 12)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,99	10	39,74	357,9	883
	Чай с лимоном	200	0,09	0	15,16	79,8	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
<b>Итого за Завтрак</b>		605	17,58	25	76,98	796,7	
<b>Обед</b>							
	Горошек зеленый консервированный	60	1,86	0	3,9	24	811
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной	250	3,34	10,36	9,14	201,6	124
	Биточек мясной рубленый	100	7,77	9,5	15,99	243,45	827
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,6	4,8	33,44	262,13	516
	Компот из свежих яблок	200	0,11	0	23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	50	4,06	1,66	22,3	121	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		865	26,87	27,32	120,78	1016,08	
<b>Итого за день</b>		1470	44,45	52,32	197,76	1812,78	

Итого за период	17195	627,39	737,71	2730,54	21244,68	
Среднее значение за период	1433	52,28	61,475	227,545	1770,39	

Составил \_\_\_\_\_ Клочкова М. В.