Согласовано

Директор «Средней школы №22»

М.В. Самарцева

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 родительских средств одноразовое питание

(Завтрак)

Разработано в соответствии с:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак) Каменск· **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая 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			Энерге-тическая 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	

(лист 3)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая 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			Энерге-тическая 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	

(лист 5)

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак) Каменск· **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая 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			Энерге-тическая 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	

(лист 7)

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак) Каменск· **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая 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			Энерге-тическая 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	

(лист 9)

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак) Каменск· **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая 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			Энерге-тическая 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	

(лист 11)

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак) Каменск· **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая 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			Энерге-тическая 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.