

Согласовано

Директор «Средней школы №22»



М. В. Самарцева

Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»



Е. А. Широконова

## 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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>27,39</b>	<b>29,83</b>	<b>77,5</b>	<b>727,46</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>25,5</b>	<b>37,52</b>	<b>129,14</b>	<b>839</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1265</b>	<b>52,89</b>	<b>67,35</b>	<b>206,64</b>	<b>1566,46</b>	

(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
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>17,4</b>	<b>16,7</b>	<b>75,46</b>	<b>574,27</b>
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>22,22</b>	<b>32,12</b>	<b>110,75</b>	<b>870,62</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1250</b>	<b>39,62</b>	<b>48,82</b>	<b>186,21</b>	<b>1444,89</b>	

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
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>20,52</b>	<b>24,2</b>	<b>70,3</b>	<b>649,43</b>
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>26,05</b>	<b>23,62</b>	<b>115,89</b>	<b>887,23</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1270</b>	<b>46,57</b>	<b>47,82</b>	<b>186,19</b>	<b>1536,66</b>	

(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
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>12,33</b>	<b>15</b>	<b>65,22</b>	<b>544,5</b>
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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>21,03</b>	<b>20,02</b>	<b>82,42</b>	<b>816</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1280</b>	<b>33,36</b>	<b>35,02</b>	<b>147,64</b>	<b>1360,5</b>	

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		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		505	21,27	21,5	60,52	607,64	
<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого за Обед</b>		705	31,79	32,06	127,33	839,76	
<b>Итого за день</b>		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		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		500	18,89	18,72	90,95	695,02	
<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого за Обед</b>		720	24,26	27,02	104,95	836,78	
<b>Итого за день</b>		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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>535</b>	<b>15,44</b>	<b>18,73</b>	<b>54,22</b>	<b>544</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>710</b>	<b>32,58</b>	<b>32,91</b>	<b>134,51</b>	<b>848,27</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1245</b>	<b>48,02</b>	<b>51,64</b>	<b>188,73</b>	<b>1392,27</b>	

(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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>20,35</b>	<b>20,6</b>	<b>82,1</b>	<b>597,8</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>37,22</b>	<b>35,89</b>	<b>144,41</b>	<b>1117,61</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1280</b>	<b>57,57</b>	<b>56,49</b>	<b>226,51</b>	<b>1715,41</b>	

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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Итого за Обед</b>		740	26,05	25	105,11	834,78	
<b>Итого за день</b>		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
<b>Итого за Завтрак</b>		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	
<b>Итого за Обед</b>		720	22,9	36,96	121,4	816	
<b>Итого за день</b>		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.