

Согласовано

Директор «Средней школы №22»



Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»

Е.А. Широканова



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 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	305,26	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
	Итого за Завтрак	505	27,39	29,83	77,5	727,46	
Обед	Огурцы соленные	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	139
	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 ягодный	200	0,24	0	27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный.	25	2,03	0,83	11,15	60,5	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1148
	Итого за Обед	760	25,5	37,52	96,84	839	
Итого за день		1265	52,89	67,35	174,34	1566,46	

(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	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	0	72,6	902
	Батон	40	2	1	14,66	104,3	693
	Итого за Завтрак	520	17,4	16,7	61,76	574,27	
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	12,44	15	10,38	244,3	147/540
	Картофель отварной	150	3,26	5	20,03	167,52	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0	24,36	101,7	928
	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 Обед	730	27,04	28,2	98,26	839,08	
Итого за день		1250	44,44	44,9	160,02	1413,35	

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

(лист 4)

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	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
Итого за Завтрак		580	12,33	15	65,22	544,5	
Обед							
	Суп с вермишелью и мясом	200	3,09	3,29	11,95	240,6	1 039
	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
Итого за Обед		700	21,03	20,02	75,42	816	
Итого за день		1280	33,36	35,02	140,64	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)	15	4,04	4,5	0	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
	Итого за Завтрак	505	21,27	21,5	58,52	607,64	
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
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	27,87	218,45	516
	Морс ягодный	200	0,24	0	27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	30	2,43	1	12,24	72,6	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед	705	31,79	32,06	95,03	839,76	
Итого за день		1210	53,06	53,56	153,55	1447,4	

(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
	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
	Итого за Завтрак	500	18,89	18,72	90,95	695,02	
Обед	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	5,85	5,69	17,18	152,9	139
	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	28,87	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
Итого за Обед		720	24,26	27,02	105,95	836,78	
Итого за день		1220	43,15	45,74	196,9	1531,8	

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
	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
Итого за Завтрак		535	15,44	18,73	54,22	544	
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	150	6,53	6	27,95	170,8	845,03
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0	22,36	101,7	928
	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 Обед		710	32,52	34,26	90,98	792,47	
Итого за день		1245	47,96	52,99	145,2	1336,47	

(лист 8)

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	5,38	5,6	0	72,6	902
	Чай с лимоном	200	0,09	0	15,16	79,8	686
	Сыр (порциями)	10	2,69	3	0	36,3	97
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		520	20,35	20,6	67,07	597,8	
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
	Печенье детское	30	2,25	3	17	122,1	1 141,09
	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 Обед		740	35,72	32,99	83,41	845,71	
Итого за день		1260	56,07	53,59	150,48	1443,51	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Ка 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	0,35	0	22,36	101,7	928
	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
	Итого за Завтрак	590	20,04	18,5	79,32	584,85	
Обед	Борщ с капустой и картофелем, сметаной и мясом	210	4,94	6,3	10,6	130,41	1021,15
	Котлета из мяса кур	100	21,7	3,5	14,63	196,33	499
	Соус томатный	20	0,14	6	1,63	16,68	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
	Итого за Обед	740	37,05	25	105,11	834,78	
Итого за день		1330	57,09	43,5	184,43	1419,63	

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11лет 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	210	6,02	7	28,41	199,5	1 111
	Сыр (порциями)	15	4,04	4,5	0	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
	Итого за Завтрак	520	18,02	18,67	87,12	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	27,7	114,3	1 242
	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 Обед	720	22,9	36,96	89,1	816	
Итого за день		1240	40,92	55,63	176,22	1480,58	

Итого за период	12570	475,51	500,1	1667,97	14536,36	
Среднее значение за период	1257	47,551	50,01	166,797	1453,63	

Составил _____ Клочкова М.В.

Утвердил _____