Согласовано
Директор Центр образования «Аксиома»
_____ М.В.Орлова

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"

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню с 12 лет (завтрак) Каменск-Уральский **Неделя:** 1 **День:** понедельник

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	1 021,22
	Чикенбол с соусом томатным	110	3,42	10,26	11,15	208,64	1 026,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	27,87	218,5	516
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	16	60,2	971
	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	18,4	21,21	90,7	744,32	
Итого за день		720	18,4	21,21	90,7	744,32	

(лист 2)

Рацион: Меню с 12 лет (завтрак) Каменск-Уральский **Неделя:** 1 **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
	Шницель из мяса птицы	90	3,3	6,26	9,99	230,1	1 319,04
	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1	1 126,1
	Рис припущенный	150	3,6	6	24,05	202,4	512
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	14 539,27
	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	13,53	23,45	79,11	763,54	
Итого за день		720	13,53	23,45	79,11	763,54	

Рацион: Меню с 12 лет (завтрак) Каменск-Уральский **Неделя:** 1 **День:** среда

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
	Курица в сливочно-сырном соусе	100	13,14	8,47	3,6	235,3	1 024,13
	Каша гречневая вязкая.	150	4,03	4,12	25,5	171	1 032
	Чай с шиповником	200			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		710	24,1	18,99	75,46	745,86	
Итого за день		710	24,1	18,99	75,46	745,86	

Рацион: Меню с 12 лет (завтрак) Каменск-Уральский **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4,75	12,3	111,2	1 015
	Наггетсы куриные	100	14,85	11	23,4	298,1	14 572
	Пюре картофельное	75	1,63	2,52	11,02	73,5	995
	Капуста тушеная	75	1,98	2,68	18,73	69,8	999
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	14 539,27
	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	27,89	23,15	102	762,86	
Итого за день		710	27,89	23,15	102	762,86	

Рацион: Меню с 12 лет (завтрак) Каменск-Уральский **Неделя:** 1 **День:** пятница

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	1 021,22
	Плов со свининой	240	19,25	39,93	98,3	427,52	1 018
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	16	60,2	971
	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		700	27,89	46,88	149,98	744,7	
Итого за день		700	27,89	46,88	149,98	744,7	

Рацион: Меню с 12 лет (завтрак) Каменск-Уральский **Неделя:** 2 **День:** понедельник

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	1 175,07
	Паста с соусом "Болоньезе"	240	9,84	9,84	19,92	411,5	907,15
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	20,28	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
Итого за Завтрак		700	18,1	17,04	74,86	798,57	
Итого за день		700	18,1	17,04	74,86	798,57	

Рацион: Меню с 12 лет (завтрак) Каменск-Уральский **Неделя:** 2 **День:** вторник

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
	Фигурки рыбные	100	14,64	21,29	21,23	279,1	1 699,05
	Картофель запеченный	150	3,3	5,61	26,9	171,6	1 317
	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	27,72	33,5	106,05	816,18	
Итого за день		710	27,72	33,5	106,05	816,18	

Рацион: Меню с 12 лет (завтрак) Каменск-Уральский **Неделя:** 2 **День:** среда

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	1 021,22
	Наггетсы куриные	100	14,85	11	23,4	298,1	14 572
	Орзотто с овощами	150	3,31	7,88	22,96	176,2	911,02
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	14 539,27
	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	26,7	25,79	93,01	791,18	
Итого за день		710	26,7	25,79	93,01	791,18	

Рацион: Меню с 12 лет (завтрак) Каменск-Уральский **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп Норвежский с рыбой	200	6,58	6,8	3,94	135,84	181,07
	Шницель из мяса птицы	90	3,3	6,26	9,99	230,1	1 319,04
	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1	1 126,1
	Каша гречневая вязкая.	150	4,03	4,12	25,5	171	1 032
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	16	60,2	971
	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	19,12	23,42	82,17	758,6	
Итого за день		720	19,12	23,42	82,17	758,6	

Рацион: Меню с 12 лет (завтрак) Каменск-Уральский **Неделя:** 2 **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	124,17
	Паприкаш из свинины	90	10,29	17,04	3,23	203,4	14 666,02
	Рис припущенный	150	3,6	4	29,55	300,4	512
	Чай с шиповником	200			11,18	60	854,01
	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		690	19,57	27,86	74,6	798,78	
Итого за день		690	19,57	27,86	74,6	798,78	
Итого за период		7090	223,02	261,29	927,94	7724,59	
Среднее значение за период		709	22,302	26,129	92,794	772,459	

Составил _____ Валишина М.П.

Утвердил _____