Согласовано

Директор Центр образования «Аксиома»

_____ М.В.Орлова

Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»

_____ С.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 бюджетных средств бесплатное двухразовое питание

(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 с 12 лет Двухразовое питание Каменск **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	7,19	7,76	17,86	270,66	883
	Блинчики	100	4,91	5,77	4,88	177,7	1 330,2
	Повидло	20	0,4		6,5	25	1 142
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	16	60,2	971
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		550	14,1	14,57	57,74	611,76	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем,сметаной и мясом	250	5,88	7,5	12,62	155,25	1 021,22
	Чикенбол с соусом томатным	110	3,42	10,26	11,15	208,64	1 026,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	4,79	33,44	262,19	516
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	13	114,3	1 242,08
	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		800	22,14	24,85	95,79	890,74	
Итого за день		1350	36,24	39,42	153,53	1502,5	

Рацион: Меню с 12 лет Двухразовое питание ОВЗ Кам **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет запеченный или паровой	220	22,17	25,3	54,84	335,78	891
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3	976
	Чай с лимоном	200	0,09	0	15,16	79,8	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		550	24,16	26,7	92,3	567,08	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	100	0,8	0,1	2,8	15	836
	Щи из свежей капусты с картофелем,сметаной и мясом	250	3,34	10,36	9,14	201,6	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	180	4,32	7,2	28,86	242,88	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	20,28	140	588
	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		890	16,34	29,75	95,51	965,98	
Итого за день		1440	40,5	56,45	187,81	1533,06	

Рацион: Меню с 12 лет Двухразовое питание ОВЗ Кам **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Горошек зеленый отварной	100	2,98	5,19	39,58	83,4	819,02
	Жаркое по-домашнему из свинины	220	13,83	26,2	33,95	312,95	1 025,05
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	30	2,43	1	12,24	72,6	897
Итого за Завтрак		550	19,24	32,39	96,74	528,85	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом	250	4,05	7,2	12,73	210,05	1 030,14
	Курица в сливочно-сырном соусе	100	13,14	8,47	3,6	235,3	1 024,13
	Каша гречневая вязкая.	180	4,84	4,95	30,6	205,2	1 032
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	27,62	91,6	705
	Хлеб пшеничный	40	3,25	1,33	17,84	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,56	1,2	13,34	77,76	1 148
Итого за Обед		800	28,52	23,15	105,73	916,71	
Итого за день		1350	47,76	55,54	202,47	1445,56	

Рацион: Меню с 12 лет Двухразовое питание ОВЗ Кам **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	12,03	8,75	24,6	363,63	235,05
	Чай с шиповником	200			11,18	60	854,01
	Сырники	60	6,2	3,6	9,15	90,4	1 066,01
	Повидло	20	0,4		6,5	25	1 142
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		560	20,13	13,22	63,93	617,23	
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5,94	15,38	139	1 015
	Наггетсы куриные	100	14,85	11	23,4	298,1	14 572
	Пюре картофельное	90	1,96	3,02	13,22	88,2	995
	Капуста тушеная	90	2,37	3,22	22,47	83,7	999
	Напиток Ягодка	200	0,22	0,09	26,73	110,1	930,1
	Печенье "Детское"	60	4,42	3,91	32,53	183,1	797
	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		850	34,36	29,38	159,31	1052,56	
Итого за день		1410	54,49	42,6	223,24	1669,79	

Рацион: Меню с 12 лет Двухразовое питание ОВЗ Кам **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Курица по-мексикански	100	18,14	9,2	19,3	182,37	1 024,21
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	4,8	33,44	262,2	516
	Чай с лимоном	200	0,9	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		540	31,64	16,2	93,48	674,73	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	4,44	5,89	12,63	133,28	1 021,22
	Плов со свининой	250	20,05	41,59	102,39	445,33	1 018
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	16	60,2	971
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3	976
	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		860	29,98	50,12	166,4	862,47	
Итого за день		1400	61,62	66,32	259,88	1537,2	

Рацион: Меню с 12 лет Двухразовое питание Каменск **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (пшено,рис) молочная с маслом сливочным	250	8,95	21,34	28,49	281,63	848
	Булочка с посыпкой	75	5,93	7,05	31,78	193,3	450,04
	Компот из яблок и кураги	200	0,13	0,13	19,74	81,9	931
	Сыр (порциями)	10	3,19	3,8		36,3	97
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		565	19,7	33,19	92,51	671,33	
Обед							
	Рассольник домашний со сметаной и мясом	250	5,15	7,86	11,35	142,85	1 175,07
	Паста с соусом "Болоньезе"	290	11,89	11,89	24,07	497,22	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 Обед		800	22,33	21,95	81,28	930,43	
Итого за день		1365	42,03	55,14	173,79	1601,76	

Рацион: Меню с 12 лет Двухразовое питание ОВЗ Кам **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Курица по-сицилийски	100	9,96	8,28	3,6	164,44	1 024,15
	Рис припущенный с овощами	200	4,72	11,15	45,4	301,3	990
	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		560	19,67	21,63	85,55	676	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250	7,31	7,11	21,48	191,12	138
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,6	0	15,62	102	943
	Фигурки рыбные	100	14,64	21,29	21,23	279,1	1 699,05
	Картофель запеченный	180	3,96	6,73	32,27	205,9	1 317
	Компот из ягод	200	0,15	0,06	17,06	50,4	917,02
	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		810	33,65	37,39	133,24	978,88	
Итого за день		1370	53,32	59,02	218,79	1654,88	

Рацион: Меню с 12 лет Двухразовое питание ОВЗ Кам **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Паста "Альфредо"	290	11,22	8,78	27,39	375,68	907,16
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	15,7	64,3	971
	Сыр (порциями)	20	5,38	6		72,6	97
	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		570	21,69	17,02	68,67	662,94	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	100	0,8	0,1	2,8	15	836
	Борщ с капустой, картофелем,сметаной и мясом	250	5,88	7,5	12,62	155,25	1 021,22
	Наггетсы куриные	100	14,85	11	23,4	298,1	14 572
	Орзотто с овощами	180	3,97	9,45	27,55	211,5	911,02
	Компот из свежих яблок	200	0,11	0	23,88	99,1	912
	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		890	30,6	30,25	115,83	929,31	
Итого за день		1460	52,29	47,27	184,5	1592,25	

Рацион: Меню с 12 лет Двухразовое питание ОВЗ Кам **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным	260	8,75	11,35	24,8	352,82	850,08
	Сырники	60	6,2	3,6	8,15	90,4	1 066,01
	Повидло	30	0,6		9,75	37,5	1 142
	Чай с лимоном	200	0,09	0	15,16	79,8	686
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		580	17,14	15,82	70,36	638,72	
Обед							
	Помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,89	24	835
	Суп Норвежский с рыбой	250	8,23	8,5	4,93	169,8	181,07
	Шницель из мяса птицы	90	3,3	6,26	9,99	230,1	1 319,04
	Каша гречневая вязкая.	180	4,84	4,95	30,6	205,2	1 032
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	13	114,3	1 242,08
	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		880	22,7	22,21	87,99	893,76	
Итого за день		1460	39,84	38,03	158,35	1532,48	

Рацион: Меню с 12 лет Двухразовое питание ОВЗ Кам **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	110	11,93	13,53	11,24	153,97	1 034,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	4,8	33,44	262,2	516
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	14 539,27
	Печенье детское	60	4,5	5,88	34	244,2	1 141,09
	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		610	29,03	26,41	115,23	870,63	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	100	0,8	0,1	2,8	15	836
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6,24	9,2	137,1	124,17
	Паприкаш из свинины	100	11,43	18,93	3,59	226	14 666,02
	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10,04	40,86	360,47	990
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	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		890	24,05	37,79	109,65	957,53	
Итого за день		1500	53,08	64,2	224,88	1828,16	
Итого за период		14080	481,17	523,99	1987,24	15897,64	
Среднее значение за период		1408	48,117	52,399	198,724	1589,764	

Составил _____ Валишина М.П.

Утвердил _____