Согласовано

Директор Центр образования «Аксиома»

_____ М.В.Орлова

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

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 7лет Двухразовое питание Камен **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	150	5,39	5,82	13,4	203	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		500	12,3	12,63	53,28	544,1	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем,сметаной и мясом	200	4,7	6	10,1	124,2	1 021,22
	Чикенбол	90	3,3	6,26	9,99	197,54	1 026,06
	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1	1 126,1
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	27,87	218,5	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		720	19,69	22,56	87,7	816	
Итого за день		1220	31,99	35,19	140,98	1360,1	

(лист 2)

Рацион: Меню с 7лет Двухразовое питание Камен **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет запеченный или паровой	180	18,14	20,7	44,87	274,73	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		510	20,13	22,1	82,33	506,03	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48	0,06	1,68	9	836
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	1,6	5,24	7,73	115,16	124
	Шницель из мяса птицы	90	3,3	6,26	9,99	230,1	1 319,04
	Рис припущенный	150	3,6	6	24,05	202,4	512
	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		770	14,27	19,76	89,31	847,02	
Итого за день		1280	34,4	41,86	171,64	1353,05	

Рацион: Меню с 7лет Двухразовое питание Камен **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Горошек зеленый отварной	60	1,79	3,11	23,75	50,1	819,02
	Жаркое по-домашнему из свинины	200	12,57	23,82	30,86	284,5	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
	Хлеб ржаной	30	2,56	1,2	13,34	77,76	1 148
Итого за Завтрак		520	19,35	29,13	91,16	544,86	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом	200	3,24	5,76	10,18	168,04	1 030,2
	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
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	27,62	91,6	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		710	26,08	20,55	92,48	816,3	
Итого за день		1230	45,43	49,68	183,64	1361,16	

Рацион: Меню с 7лет Двухразовое питание Камен **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	200	9,62	7	19,68	290,9	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		510	17,72	11,47	59,01	544,5	
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	210	4,66	4,99	12,92	116,76	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
	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		720	28,35	23,49	104,65	822,82	
Итого за день		1230	46,07	34,96	163,66	1367,32	

Рацион: Меню с 7лет Двухразовое питание Камен **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Курица по-мексикански	90	16,33	8,28	17,39	164,3	1 024,14
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	27,87	218,5	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		500	28,56	14,48	86	612,96	
Обед							
	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
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3	976
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,67	8,16	48,4	897
	Хлеб ржаной	30	2,56	1,2	13,34	77,76	1 148
Итого за Обед		790	27,48	46,95	155,7	793,8	
Итого за день		1290	56,04	61,43	241,7	1406,76	

Рацион: Меню с 7лет Двухразовое питание Камен **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	200	7,16	17,07	22,79	225,3	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
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		505	14,72	25,12	86,81	578,7	
Обед							
	Рассольник домашний со сметаной и мясом	200	4,12	6,29	9,08	114,28	1175
	Паста с соусом "Болоньезе"	240	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		700	21,3	20,38	79,01	901,86	
Итого за день		1205	36,02	45,5	165,82	1480,56	

Рацион: Меню с 7лет Двухразовое питание Камен **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Курица по-сицилийски	90	8,96	8,28	3,24	148	1 024,15
	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		500	17,55	16,48	63,84	560,66	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми и мясом	200	5,85	5,69	17,18	152,9	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	150	3,3	5,61	26,9	171,6	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		730	31,53	34,85	123,57	906,36	
Итого за день		1230	49,08	51,33	187,41	1467,02	

(лист 8)

Рацион: Меню с 7лет Двухразовое питание Камен **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Паста "Альфредо"	240	9,28	7,26	22,68	293,5	907,16
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	15,7	64,3	971
	Сыр (порциями)	10	2,69	3	0	36,3	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		510	17,06	12,5	63,96	544,46	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48	0,06	1,68	9	836
	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
	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		770	27,29	25,85	107,6	839,38	
Итого за день		1280	44,35	38,35	171,56	1383,84	

(лист 9)

Рацион: Меню с 7лет Двухразовое питание Камен **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	200	6,73	8,73	19,08	271,4	850
	Сырники	60	6,2	3,6	8,15	90,4	1 066,01
	Повидло	20	0,4		6,5	25	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		510	14,92	13,2	61,39	544,8	
Обед							
	Помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,33	14,4	835
	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
	Каша гречневая вязкая.	150	4,03	4,12	25,5	171	1 032
	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		760	19,71	19,56	84,4	752,1	
Итого за день		1 270	34,63	32,76	145,79	1296,9	

Рацион: Меню с 7лет Двухразовое питание Камен **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	90	9,76	11,07	9,19	126	1 034,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	27,87	218,5	516
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	30	2,43	1	12,24	72,6	897
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3	976
Итого за Завтрак		570	18,93	16,47	70,07	550,3	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48	0,06	1,68	9	836
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4,99	7,36	109,68	124,17
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,95	0	11,72	76,5	943
	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
	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		775	23,51	28,57	106,74	917,94	
Итого за день		1345	42,44	45,04	176,81	1468,24	
Итого за период		12580	420,45	436,1	1749,01	13944,95	
Среднее значение за период		1258	42,045	43,61	174,901	1394,495	

Составил _____ Валишина М. П.

Утвердил _____