

Согласовано

Директор «Средней школы №5»



Е. В. Сироткина

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

(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 12 лет и старше Двухразовое питание ОI

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	240	24,19	27	7,82	366,3	891
	Печенье детское	60	4,5	6	34	244,2	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		555	32,22	34,83	84,47	829,2	
Обед	Огурцы соленые	60	0,48	0	1,02	7,8	1 006
	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250	7,31	7,11	21,48	191,13	139
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	24	3,61	236,3	437,06
	Рис припущенный	180	4,32	7,2	28,86	242,88	512
	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	1148
Итого за Обед		850	28,51	40,51	108,25	942,77	
Итого за день		1405	60,73	75,34	192,72	1771,97	

(лист 2)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОI

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	250	9,55	9,17	32,75	316,89	1111
	Чай с лимоном	200	0,09	0	15,16	79,8	686
	Оладьи	70	2,67	3,36	6,2	71,93	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		580	19,69	19,13	68,77	645,52	
Обед	Борщ с капустой, картофелем, мясом и сметаной	250	5,88	7,5	12,63	155,25	1 021,15
	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	200	4,35	6,67	26,7	223,3	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	50	4,06	1,66	22,3	121	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед		845	30,51	31,83	116,31	961,35	
Итого за день		1425	50,2	50,96	185,08	1606,87	

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОI Неделя: 1

День: среда

рацион: меню 12 лет и старше двухразовое питание 01							
неделя: 1							
день: среда							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	24	3,61	236,3	437,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,6	4,8	33,44	262,13	516
	Печенье детское	60	4,5	6	34	244,2	1 141,09
	Морс ягодный	200	0,24	0	27,7	114,3	1 242
	Батон	15	0,75	0,5	6,25	39,1	693
Итого за Завтрак		555	24,26	35,3	105	896,03	
Обед							
	Рассольник домашний со сметаной и мясом	250	5,15	7,86	11,35	142,85	1 175
	Биточек мясной рубленый	100	7,77	9,5	15,99	243,45	827
	Соус томатный	20	0,14	6	1,63	16,68	540
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7,2	47,9	330,72	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	50	4,06	1,66	22,3	121	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед		825	31,12	33,22	138,92	1048,1	
Итого за день		1380	55,38	68,52	243,92	1944,13	

(лист 4)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОI Неделя: 1

День: четверг

Рацион: меню 12 лет и старше двухразовое питание 01 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	250	11,45	8,33	35,33	311,78	235,05
	Чай с лимоном	200	0,09	0	15,16	79,8	686
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	11	0,2	112,8	1 259,01
	Мандарины	130	1,04	0	7,75	49,4	975
	Батон	40	2	1	14,66	104,3	693
	Итого за Завтрак	635	14,7	20,33	73,1	658,08	
Обед	Суп с вермишелью и мясом	250	3,86	4,11	14,94	300,75	1 039
	Суфле"Рыбка"	100	10,17	9,9	9,85	246,9	96
	Пюре картофельное	90	1,96	3	12,02	88,2	995
	Капуста тушеная	90	2,37	3	11,2	83,75	999
	Компот из свежих яблок	200	0,11	0	23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	50	4,06	1,66	22,3	121	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,6	19,4	103,6	1 148
	Итого за Обед	820	25,93	23,27	113,59	1043,3	
Итого за день	1455	40,63	43,6	186,69	1701,38		

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОI 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	250	9,39	11,25	31,89	332,73	1013
	Сыр (порциями)	20	5,38	6	0	72,6	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	40	2	1	14,66	104,3	693
	Итого за Завтрак	570	24,99	25,25	67,06	718,43	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной	250	3,34	10,36	9,14	201,6	124
	Гуляш из курицы	100	17,98	17,77	7,78	208,33	1024
	Макаронные изделия отварные с овощами(морковь, лук) с маслом растительным	180	6,22	11	35,96	301,2	1 011,05
	Морс ягодный	200	0,24	0	27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	50	4,06	1,66	22,3	121	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед	805	33,97	41,79	115,01	1011,23	
Итого за день	1375	58,96	67,04	182,07	1729,66		

(лист 6)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОI Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенинная молочная с маслом сливочным	250	8,56	9,52	37,85	304,29	883
	Сырники	100	7	6	15,24	150,6	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
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	600	22,53	22,12	80,75	685,49	
Обед	Свекла отварная	60	0,9	0	5,28	35,2	14 582
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной и мясом	250	4,84	8,92	17,28	272,86	1 058
	Котлета Полтавская с соусом томатным	110	12,44	15	10,38	244,3	147/540
	Каша гречневая вязкая.	180	7,84	7,2	33,54	204,96	845,03
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0	22,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	50	4,06	1,66	22,3	121	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед	875	32,56	33,78	123,27	1044,82	
Итого за день	1475	55,09	55,9	204,02	1730,31		

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОI 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	250	11,45	8,33	35,33	311,78	235,05
	Печенье детское	60	4,5	6	34	244,2	1 141,09
	Чай с лимоном	200	0,09	0	15,16	79,8	686
	Бутерброд с маслом сливочным	45	5,27	6,44	13,62	130,64	3
	Итого за Завтрак	555	21,31	20,77	98,11	766,42	
Обед	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250	7,31	7,11	21,48	191,13	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	180	7,6	4,8	33,44	262,13	516
	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0	0	19	80	706,03
	Хлеб пшеничный	40	3,25	1,33	17,84	96,8	897
	Хлеб ржаной	35	2,98	1,4	16,98	90,7	1 148
	Итого за Обед	825	29,05	30,14	126,36	980,89	
Итого за день		1380	50,36	50,91	224,47	1747,31	

(лист 8)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОI 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
	Соус томатный	20	0,14	6	1,63	16,68	540
	Пюре картофельное	180	3,91	6	24,04	183,75	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	27,62	128,6	705
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	590	17,16	25,9	78,59	663,13	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной	250	3,34	10,36	9,14	201,6	124
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0	7,81	51	943
	Гуляш из курицы	100	17,98	17,77	7,78	208,33	1024
	Каша гречневая вязкая	180	7,84	7,2	33,54	204,96	845,03
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	50	4,06	1,66	22,3	121	897
	Хлеб ржаной	30	2,56	1,2	13,34	77,76	1148
	Итого за Обед	820	37,43	38,19	118,27	966,35	
Итого за день		1410	54,59	64,09	196,86	1629,48	

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОI 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	250	8,99	10	39,74	357,9	883
	Сырники	100	7	6	15,24	150,6	1 066,01
	Молоко сгущенное	20	5,38	5,6	0	72,6	902
	Чай с лимоном	200	0	0	15,16	79,8	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		600	22,87	22,6	82,64	739,1	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,21	5,95	14,56	130,95	1 015
	Птица запеченная	100	20,98	18,16	1,22	288,81	1 237
	Капуста тушеная	180	4,74	6	22,4	167,5	999
	Чай с сахаром	200	0	0	10,97	59,9	828
	Печенье детское	60	4,5	6	34	244,2	1 141,09
	Хлеб пшеничный	50	4,06	1,66	22,3	121	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед		865	41,62	38,77	117,58	1077,16	
Итого за день		1465	64,49	61,37	200,22	1816,26	

(лист 10)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОI Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	16,71	16,25	48,26	353,63	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		640	23,38	21,75	88,97	655,58	
Обед	Борщ с капустой, картофелем, мясом и сметаной	250	5,88	7,5	12,63	155,25	1 021,15
	Котлета из мяса кур	100	21,7	3,5	14,63	196,33	499
	Соус томатный	50	0,35	15	4,08	41,7	540
	Рис припущенный с овощами	180	5,52	8,4	30,06	254,88	513
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	50	4,06	1,66	22,3	121	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,6	19,4	103,6	1 148
Итого за Обед		870	41,59	37,66	130,72	1001,36	
Итого за день		1510	64,97	59,41	219,69	1656,94	

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОI 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	250	9,55	9,17	32,75	316,89	1111
	Маффин ванильный	60	6,21	6	33,16	259,5	450,05
	Сыр (порциями)	15	4,04	4,5	0	54,45	97
	Чай с лимоном	200	0	0	15,16	79,8	686
	Батон	35	1,75	1,17	14,58	91,23	693
	Итого за Завтрак	560	21,55	20,84	95,65	801,87	
Обед	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	250	3,86	6,86	12,12	200,05	1 030
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	24	3,61	236,3	437,06
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Морс ягодный	200	0,24	0	27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	50	4,06	1,66	22,3	121	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед	805	25,37	39,52	104,3	912,75		
Итого за день		1365	46,92	60,36	199,95	1714,62	

(лист 12)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОI Неделя: 2

День: суббота

рацион: меню 12 лет и старше для диетического питания 01							
Неделя: 2							
День: суббота							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,99	10	39,74	357,9	883
	Чай с лимоном	200	0	0	15,16	79,8	686
	Слойка	85	2,2	10	9,3	218	1 145
	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,28	62,8	349,01
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	605	17,49	25	76,98	796,7	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	60	1,86	0	3,9	24	811
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной	250	3,34	10,36	9,14	201,6	124
	Биточек мясной рубленый	100	7,77	9,5	15,99	243,45	827
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,6	4,8	33,44	262,13	516
	Компот из свежих яблок	200	0,11	0	23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	50	4,06	1,66	22,3	121	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед	865	26,87	27,32	120,78	1016,08		
Итого за день	1470	44,36	52,32	197,76	1812,78		

