

Согласовано

Директор МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 5»



Е. В. Сироткина



Утверждаю директор

ООО «Азбука Питания»

Е. А. Широконова

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Для детей возрастной категории 12 лет и старше
школьных общеобразовательных учреждений

г. Каменск-Уральска

на первое полугодие 2024-2025 учебного года

за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание

(Завтрак, Обед) ОВЗ

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 пита			Неделя: 1			День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Сыр	30	8,07	8		108,9	97
	Каша пшеничная	250	53,9	48	311,78	448,8	302
	Какао с	200	7,87	4	20,08	190	919
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Итого за Обед		550	74,72	69	364,96	970,1
Обед	Горошек	40	1,24		2,6	16	811
	Суп-пюре	250	2,53	5	15,78	147,5	1 016
	Гренки из	10	1,3		7,81	40	943
	**Гуляш из	100	11,21	28	3,86	240,2	437,06
	Каша	180	9,06	9	52,62	289	998
	Компот из	200	0,31		30,8	128,3	633,02
	Хлеб	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Булочка	70	9,8	17	96,6	560	991	
Итого за Обед		910	40,43	60	237,46	1571,3	
Итого за		1 460	115,15	129	602,42	2541,4	

(лист 2)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое пита			Неделя: 1			День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета из	100	1,25	1	0,84	21	1 057
	Каша гречневая	180	7,97	6	36,02	225,9	822
	Чай с	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Маффин в	40	4,14	4	29,44	173	450,05
	Итого за Обед		580	18,25	13	119,53	656
Обед	Огурцы	40	0,32		4	22	836
	Суп	250	4,82	5	21,43	140,6	139,04
	Мясо птицы	15	3,57	4	0,15	36,7	826
	**Жаркое домашнему	250	15,19	35	31,01	497,9	1 025,01
	Напиток из	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
Итого за Обед		815	30,34	46	115,82	977,7	
Итого за		1 395	48,59	59	235,35	1633,7	

(лист 3)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое пита			Неделя: 1			День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Повидло	30	0,03		4,92	20,3	1 142
	Омлет запеченный	150	19,48	24	2,63	268,9	958
	Чай с	200			14,97	59,9	828
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Яблоки	100	0,4		9,8	73,3	976
	Итого за Обед		540	24,71	26	65,29	578,7
Обед	Маринад	80	0,76	8	6,62	102,4	817
	Суп	250	5,55	5	15,75	158	1 015,07
	**Фиш-филе	80	14,64	21	7,23	279,1	1 699,06
	Соус	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Картофель	180	3,63	7	29,15	198	518
	Компот из	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Печенье	40	3	4	20,93	162,8	1 141
	Итого за Обед		910	34,08	48	142,12	1191,7
Итого за		1 450	58,79	74	207,41	1770,4	

(лист 4)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое пита			Неделя: 1			День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек	100	15,55	13	15,99	243,4	827
	Пюре	180	3,97	12	44,61	276	995
	Чай с	200			11,18	44,7	854,01
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Печенье	40	3	4	20,93	162,8	1 141
	Итого за Обед		580	27,32	31	125,68	883,2
Обед	Щи из свежей капусты с мясом кур отварное (для	250	1,91	6	9,2	137,1	124
	**Пенне с	230	27,56	20	44,21	310,3	14 560,01
	Напиток	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Мандарины	100	0,8		7,5	38	975
	Итого за Обед		855	39,61	31	119,07	781,8
Итого за		1 435	66,93	62	244,75	1665	

(лист 5)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое пита			Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	**Сырники	50	4,17	5	8,29	113	1 066,01	
	Молоко	20	1,58	2	10,88	64,2	902	
	Каша овсяная Геркулес	220	6,66	10	31,37	242,3	846	
	Сок	200			22,4	95	707	
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693	
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148	
	Печенье	40	3	4	20,93	162,8	1 141	
Итого за Обед		590	20,21	23	126,84	833,6		
Обед	Суп	250	2,37	5	20,01	137,8	115,03	
	Мясо кур отварное (для Кнели)	15	3,44	3	0,13	35,3	1 052	
	Кнели	100	17,79	18	6,11	214,6	1 087	
	Капуста	180	4,3	8	17,09	153,6	999	
	Напиток	200	0,12		14,85	61,1	930	
	Хлеб	30	3,21	1	16,05	82,2	897	
	Хлеб ржаной Булочка	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148	
Итого за Обед		70	9,8	17	96,6	560	991	
Итого за		875	43,58	53	188,39	1322,3		
Итого за		1 465	63,79	76	315,23	2155,9		

(лист 6)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое пита			Неделя: 1			День: суббота		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Поджарка из Макаaronные изделия	100	17,62	12	4,46	199,5		
	Чай с Батон	200			14,97	59,9	828	
	Хлеб ржаной	30	2,25	1	15,42	78,6	693	
	Печенье	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148	
	Итого за Обед		40	3	4	20,93	162,8	1 141
	Обед	Маринад	40	0,38	4	3,31	51,2	817
		Борщ с капустой	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
Мясо кур отварное (для **Жаркое по-Компот из		15	3,44	3	0,13	35,3	1 052	
Хлеб		250	15,19	35	31	497,9	1 025	
Хлеб ржаной		200	0,46		27,49	115,7	928	
Итого за Обед			30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за			30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
Итого за		815	29,02	51	112,87	1007,5		
Итого за		1 395	62,21	75	235,36	1841,3		

(лист 7)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое пита			Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет	130	13,08	16	2,4	208,3	972	
	Макаaronные изделия	180	10,02	8	41,41	279,7	1 003	
	Чай с Батон	200	0,09		20,26	79,8	483	
	Хлеб ржаной	30	2,25	1	15,42	78,6	693	
	Итого за Обед		30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Обед	Кукуруза	30	0,62	2	3,72	34,8	812
		Суп-крем	250	15,64	21	77,04	584,7	169,01
Гренки из **Свинина по-Булгур		10	1,3		7,81	40	943	
Хлеб		100	11,41	28	4,07	310,3	437,12	
Хлеб ржаной		180	5,63	6	40,17	239,9	1 000,02	
Итого за Обед			200	0,46		27,49	115,7	928
Итого за			30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за		30	2,55	1	17,55	77,7	1 148	
Итого за		830	40,82	59	193,9	1485,3		
Итого за		1 400	68,81	85	290,94	2209,4		

(лист 8)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое пита			Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Масло	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01	
	Котлета из Соус	100	4,7	9	12,51	149,2	1 081	
	Каша	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01	
	Чай с Батон	180	9,06	9	52,62	289	998	
	Хлеб ржаной	200			14,97	59,9	828	
	Итого за Обед		30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Итого за		30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
Обед	Икра кабачковая	570	18,92	28	114,55	736,3		
	Солонка со Тефтели из	30	0,36	4	2,22	29,1	813	
	Пюре	250	5,28	6	9,7	110,6	1 020	
	Чай с Хлеб	100	16,96	15	13,72	254,8	1 085,01	
	Хлеб ржаной	180	3,97	12	44,61	276	995	
	Итого за Обед		200	0,09		20,26	79,8	483
	Итого за		30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за		30	2,55	1	17,55	77,7	1 148	
Итого за		40	5,48	6	6,36	99,3	806,13	
Итого за		860	37,9	45	130,47	1009,5		
Итого за		1 430	56,82	73	245,02	1745,8		

(лист 9)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое пита		Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Залепанка	160	26,99	18	36,32	422,2	365
	Молоко	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Яблоки	100	0,4		9,8	73,3	976
Итого за		540	33,87	22	105,97	775,9	
Обед	Бутерброд	45	6,09	9	11,11	147,7	10
	Суп из	250	1,98	7	10,66	120,6	1 181
	Мясо кур отварное (для	15	3,44	3	0,13	35,3	1 052
	Биточек из	100	16,64	12	13,81	234,8	5 817
	Макаронные изделия	180	7,77	6	49,16	255,3	516
	Напиток	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
Итого за		850	41,82	39	142,9	1054,8	
Итого за		1 390	75,69	61	248,87	1830,7	

(лист 10)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое пита		Неделя: 2			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Фиш- филе	80	14,64	21	7,23	279,1	1 699,06
	Картофель	180	3,96	7	32,27	205,9	1 317
	Чай с	200	0,09		20,26	79,8	483
	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4	693
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Булочка	70	9,8	17	96,6	560	991
Итого за		570	31,69	47	178,34	1229	
Обед	Икра кабанья	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Борщ с капустой	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Мясо кур отварное (для	15	3,44	3	0,13	35,3	1 052
	**Глов с	230	14,67	27	53,95	540,1	438
	Напиток из	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб	30	2,43	1	14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Итого за		785	27,92	42	131,46	1022,9
Итого за		1 355	59,61	89	309,8	2251,9	

(лист 11)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое пита		Неделя: 2			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Каша рисовая молочная	220	3,46	5	42,78	228	874
	Чай с	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Йогурт в индивидуальной	125	2,51	2	4,4	132	935,04
Итого за		615	10,65	16	95,25	642,3	
Обед	Маринад	60	0,57	6	4,97	76,8	817
	Рассольник ленинградский	250	3,78	6	25,23	137,9	1 030
	Мясо кур отварное (для	15	3,44	3	0,13	35,3	1 052
	Филе куриное	100	29,47	12	1,08	233,3	515
	Картофель	180	3,63	7	29,15	198	518
	Морс ягодный	200	0,8		4,26	19,9	1 242
	Хлеб	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
Итого за		865	47,25	36	98,42	861,1	
Итого за		1 480	58,1	52	193,67	1503,4	

(лист 12)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое пита		Неделя: 2			День: суббота		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рагу из птицы	220	25,13	10	25,61	288,1	1 071
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Яблоки	100	0,4		9,8	73,3	976
	Итого за		580	30,43	12	84,38	577,6
Обед	Горошек	30	0,93		1,95	12	811
	Суп	250	2,97	7	16,43	137	1 058
	Квасьянский	15	3,44	3	0,13	35,3	1 052
	Мясо кур отварное (для	100	16,74	19	15,44	193	255
	Биточек из	180	7,77	6	49,16	255,3	516
	Макаронные изделия	180	0,08		18,23	71,8	483
	Чай с	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
Итого за		815	37,69	37	134,94	864,3	
Итого за		1 395	68,12	49	219,32	1441,9	
Итого за		17 050	802,61	884	3348,14	22590,8	
Среднее		1 217,9	57,3	63,1	239,2	1613,6	