

Согласовано

Директор МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 5»

Е.В. Сироткина



Утверждаю директор

ООО «Азбука Питания»

Е.А Широканова



## ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Для детей возрастной категории 7-11 лет  
школьных общеобразовательных учреждений

г. Каменск-Уральска

на первое полугодие 2024-2025 учебного года

за счет средств субсидии 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 7-11лет Двухразовое питание Кам			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	220	47,43	42	274,36	394,9	302
	Какао с	200	7,87	4	20,08	190	919
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Итого за		510	67,4	63	321,69	890,3	
Обед	Горошек зеленый	60	1,7		3,5	22,1	1,01
	Суп-пюре	200	2,02	4	12,62	118	1 016
	Гренки из	10	1,3		7,81	40	943
	**Гуляш из	90	10,08	25	3,47	216,1	437,06
	Каша	150	7,55	7	43,85	240,8	998
	Компот из	200	0,31		30,8	128,3	633,02
	Хлеб	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за		750	26,28	37	120,31	865,5
Итого за		1 260	93,68	100	442	1755,8	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Кам			Неделя: 1			День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета из	90	1,13	1	0,76	18,9	1 057
	Каша гречневая	150	6,64	5	30,02	188,3	822
	Чай с	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	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		530	15,95	12	107,6	590,4
Обед	Огурцы	60	0,48		6	33	836
	Суп	200	3,86	4	17,15	112,4	139,04
	Мясо кур отварное	15	3,44	3	0,13	35,3	1 052
	**Жаркое домашнему	200	12,15	28	24,8	398,3	1 025,01
	Напиток из	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за		715	23,93	36	91,97	799,8	
Итого за		1 245	39,88	48	199,57	1390,2	

(лист 3)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Кам			Неделя: 1			День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Омлет запеченный	140	18,18	22	2,45	251	958
	Чай с	200			14,97	59,9	828
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Яблоки	100	0,4		9,8	73,3	976
	Итого за		510	22,55	24	57,62	528,1
Обед	Маринад	60	0,57	6	4,97	76,8	817
	Суп	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015,07
	**Фиш- филе	80	14,64	21	7,23	279,1	1 699,06
	Картофель	150	3,02	5	24,29	165	518
	Компот из	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за		730	26,45	37	94,84	863,2	
Итого за		1 240	49	61	152,46	1391,3	

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Кам			Неделя: 1			День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек	90	14	12	14,39	219,1	827
	Пюре	150	3,31	10	37,17	230	995
	Чай с	200			11,18	44,7	854,01
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Печенье	40	3	4	20,93	162,8	1 141
	Итого за		530	24,26	28	110,79	787
Обед	Кукуруза	60	1,23	4	7,45	69,5	812
	Щи из свежей капусты с	200	1,52	5	7,36	109,7	124
	Мясо кур отварное	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	**Пенне с	200	23,96	17	38,44	269,8	14 560,01
	Напиток	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за		710	32,46	29	96,03	674	
Итого за		1 240	56,72	57	206,82	1461	

(лист 5)



Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Кам 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	200	6,05	9	28,52	220,3	846
	Геркулес						
	Чай с	200	0,09		20,26	79,8	483
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		520	15,84	18	95,07	607,7	
Обед	Суп	200	1,9	4	16,01	110,3	115,03
	Мясо кур отварное	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Кнели	90	16,01	16	5,5	193,1	1 087
	Капуста	150	3,59	7	14,24	128	999
	Напиток	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Печенье	40	3	4	20,93	162,8	1 141
<b>Итого за</b>		730	30,75	35	94,02	785,5	
<b>Итого за</b>		1 250	46,59	53	189,09	1393,2	

(лист 6)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Кам

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет	110	11,06	14	2,03	176,2	972	
	Макаронные изделия	150	8,35	7	34,51	233,1	1 003	
	Чай с	200	0,09		20,26	79,8	483	
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693	
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148	
	<b>Итого за Обед</b>		510	23,45	23	83,92	619,5	
Обед	Кукуруза	60	1,23	4	7,45	69,5	812	
	Суп-крем	200	12,51	17	61,63	467,7	169,01	
	Гренки из	10	1,3		7,81	40	943	
	**Свинина по-	90	10,27	25	3,66	279,3	437,12	
	Булгур	150	4,69	5	33,48	199,9	1 000,02	
	Компот из	200	0,46		27,49	115,7	928	
	Хлеб	20	2,14	1	10,7	54,8	897	
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148	
	<b>Итого за</b>		750	34,3	53	163,92	1278,7	
	<b>Итого за</b>		1 260	57,75	76	247,84	1898,2	

(лист 7)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Кам

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	90	4,23	8	11,26	134,3	1 081
	Соус	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Каша	150	7,55	7	43,85	240,8	998
	Чай с	200			14,97	59,9	828
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	<b>Итого за Обед</b>		520	16,09	25	98,68	647,3
Обед	Солянка со	200	4,22	5	7,76	88,5	1 020
	Тефтели из	90	15,26	13	12,35	229,3	1 085,01
	Пюре	150	3,31	10	37,17	230	995
	Чай с	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Маффин	40	5,48	6	6,36	99,3	806,13
<b>Итого за</b>		720	32,2	36	106,3	833,5	
<b>Итого за</b>		1 240	48,29	61	204,98	1480,8	

(лист 8)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Кам			Неделя: 2			День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка	140	23,62	15	31,78	369,5	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	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Яблоко	100	0,4		9,8	73,3	976
	Итого за		510	29,65	19	95,58	697,3
Итого за Обед	Кукуруза	60	1,23	4	7,45	69,5	812
	Суп из	200	1,58	5	8,52	96,5	1 181
	Биточек из	90	14,98	11	12,43	211,3	5 817
	Макаронные изделия	150	6,47	5	40,96	212,7	516
	Напиток	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Итого за		740	27,72	26	115,25	791,4
Итого за		1 250	57,37	45	210,83	1488,7	

(лист 9)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Кам			Неделя: 2			День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Горошек	20	0,62		1,3	8	811
	**Фиш- филе	80	14,64	21	7,23	279,1	1 699,06
	Картофель	150	3,3	6	26,9	171,6	1 317
	Чай с	200	0,09		20,26	79,8	483
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Итого за		500	22,6	29	82,81	668,9
Итого за Обед	Борщ с капустой	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	**Глов с	200	12,76	24	46,91	469,7	438
	Напиток из	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Мандарины	100	0,8		7,5	38	975
	Итого за		740	20,59	31	115,37	846,5
Итого за		1 240	43,19	60	198,18	1515,4	

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Кам			Неделя: 2			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	3,14	4	38,89	207,2	874	
	Чай с	200			14,97	59,9	828	
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148	
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693	
	Йогурт в индивидуаль	125	2,51	2	4,4	132	935,04	
	Итого за		575	9,6	8	85,38	529,5	
	Итого за Обед	Рассольник ленинградски	200	3,02	5	20,18	110,4	1 030
Мясо кур отварное		10	2,29	2	0,09	23,6	1 052	
Филе куриное		90	26,52	11	0,97	210	515	
Картофель		150	3,02	5	24,29	165	518	
Морс ягодный		200	0,6		4,26	19,9	1 242	
Хлеб		20	1,62		9,76	48,4	894,01	
Хлеб ржаной		20	1,7	1	11,7	51,8	1 148	
Маффин		40	1,56	12	25	40	450,02	
Итого за			730	40,33	36	96,25	669,1	
Итого за			1 305	49,93	44	181,63	1198,6	
Итого за		12 530	542,4	605	2233,4	14973,2		
Среднее		1 044,2	45,2	50,4	186,1	1247,8		