

Согласовано

Директор «Средней школы №5»



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

(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 Ка Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	200	20,16	23	6,52	305,26	891
	Печенье детское	50	3,7	5	28,33	203,5	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	505	27,39	29,83	77,5	727,46	
Обед	Огурцы соленные	60	0,48	0	1,02	7,8	1 006
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	5,85	5,69	17,18	152,9	139
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	24	3,61	236,3	437,06
	Рис припущенный	150	3,6	6	24,05	202,4	512
	Морс ягодный	200	0,24	0	27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный.	25	2,03	0,83	11,15	60,5	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1148
	Итого за Обед	760	25,5	37,52	96,84	839	
Итого за день		1265	52,89	67,35	174,34	1566,46	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Ка 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	210	8,02	7,7	27,51	266,19	1 111
	Чай с лимоном	200	0,09	0	15,16	79,8	686
	Оладьи	50	1,91	2,4	4,43	51,38	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	520	17,4	16,7	61,76	574,27	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, мясом	200	4,7	6	10,1	124,2	1021,15
	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	150	3,26	5	20,03	167,52	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0	24,36	101,7	928
	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	27,04	28,2	98,26	839,08	
Итого за день		1250	44,44	44,9	160,02	1413,35	

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
	Гуляш из мяса свинины	90	10,06	15,36	3,25	213,8	437,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,6	4,8	33,44	262,13	516
	чай ягодный	200	0,1	0,04	16	60,2	971
	Батон	40	2	1	14,66	104,3	693
	Итого за Завтрак	570	20,52	24,2	70,3	649,43	
Обед	Рассольник домашний со сметаной и мясом	200	4,12	6,29	9,08	114,28	1 175
	Биточек мясной рубленый	100	7,77	9,5	15,99	243,45	827
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	39,92	275,6	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный.	25	2,03	0,83	11,15	60,5	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1148
	Итого за Обед	700	26,05	23,62	115,89	887,23	
Итого за день	1270	46,57	47,82	186,19	1536,66		

Прием пищи			Наименование блюда			Вес блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность			№ рецептуры								
									Белки			Жиры			Углеводы								
Завтрак			Каша рисовая молочная с маслом сливочным			210			9,62			7			29,68			261,9			235,05		
			Чай с лимоном			200			0,09			0			15,16			79,8			686		
			Масло сливочное (порциями)			10			0,08			7			0,13			75,2			1 259,01		
			Мандарины			130			1,04			0			7,75			49,4			975		
			Батон			30			1,5			1			12,5			78,2			693		
Итого за Завтрак						580			12,33			15			65,22			544,5					
Обед			Суп с вермишелью и мясом			200			3,09			3,29			11,95			240,6			1 039		
			Суфле "Рыбка "			100			10,17			9,9			9,85			246,9			96		
			Пюре картофельное			75			1,63			2,5			10,02			73,5			995		
			Капуста тушеная			75			1,98			2,5			9,35			69,8			999		
			Чай с сахаром			200			0			0			10,97			59,9			828		
			Хлеб пшеничный.			25			2,03			0,83			11,15			60,5			897		
			Хлеб ржаной.			25			2,13			1			12,13			64,8			1148		
Итого за Обед						700			21,03			20,02			75,42			816					
Итого за день						1280			33,36			35,02			140,64			1360,5					

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Ка

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	200	7,51	9	25,51	266,19	1 013
	Сыр (порциями)	15	4,04	4,5	0	54,45	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	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	505	21,27	21,5	58,52	607,64	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом	200	2,67	8,29	7,31	161,28	124
	Гуляш из курицы	100	17,98	17,77	7,78	208,33	1024
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	27,87	218,45	516
	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	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед	705	31,79	32,06	95,03	839,76	
Итого за день	1210	53,06	53,56	153,55	1447,4		

(лист 6)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Ка

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	200	9,62	7	29,68	254,9	235,05
	Чай с лимоном	200	0,09	0	15,16	79,8	686
	Печенье детское	60	4,5	6	34	244,2	1 141,09
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	5,72	12,11	116,12	3
	Итого за Завтрак	500	18,89	18,72	90,95	695,02	
Обед	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	5,85	5,69	17,18	152,9	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	150	6,34	4	28,87	218,45	516
	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
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед	720	24,26	27,02	105,95	836,78		
Итого за день	1220	43,15	45,74	196,9	1531,8		

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Ка

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
	Пюре картофельное	150	3,26	5	20,03	147	995
	Чай с сахаром	200	0	0	10,97	59,9	828
	Батон	25	1,25	0,83	10,42	81,2	693
Итого за Завтрак		535	15,44	18,73	54,22	544	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом	200	2,67	8,29	7,31	161,28	124
	Гуляш из курицы	100	17,98	17,77	7,78	208,33	1024
	Каша гречневая вязкая	150	6,53	6	27,95	170,8	845,03
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0	22,36	101,7	928
	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	32,52	34,26	90,98	792,47	
Итого за день		1245	47,96	52,99	145,2	1336,47	

(лист 8)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Ка

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	210	7,19	8	31,79	255,6	883
	Сырники	50	3,5	3	7,62	75,3	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
	Сыр (порциями)	10	2,69	3	0	36,3	97
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		520	20,35	20,6	67,07	597,8	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	210	4,38	5	12,24	110	1 015
	Птица запеченная	100	20,98	18,16	1,22	288,81	1 237
	Капуста тушеная	150	3,95	5	18,7	139,6	999
	Печенье детское	30	2,25	3	17	122,1	1 141,09
	Чай с сахаром	200	0	0	10,97	59,9	828
	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		740	35,72	32,99	83,41	845,71	
Итого за день		1260	56,07	53,59	150,48	1443,51	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Ка Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	13,37	13	38,61	282,9	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	590	20,04	18,5	79,32	584,85	
Обед	Борщ с капустой и картофелем, сметаной и мясом	210	4,94	6,3	10,6	130,41	1021,15
	Котлета из мяса кур	100	21,7	3,5	14,63	196,33	499
	Соус томатный	20	0,14	6	1,63	16,68	540
	Рис припущенный с овощами	150	4,6	7	25,05	212,4	513
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	27,62	128,6	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	740	37,05	25	105,11	834,78	
Итого за день		1330	57,09	43,5	184,43	1419,63	

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Ка 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	210	6,02	7	28,41	199,5	1 111
	Сыр (порциями)	15	4,04	4,5	0	54,45	97
	Маффин ванильный	60	6,21	6	33,16	259,5	450,05
	Чай с сахаром	200	0	0	10,97	59,9	828
	Батон	35	1,75	1,17	14,58	91,23	693
Итого за Завтрак		520	18,02	18,67	87,12	664,58	
Обед							
	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	210	3,24	5,76	10,18	168,04	1 030
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	24	3,61	236,3	437,06
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	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	1 148
Итого за Обед		720	22,9	36,96	89,1	816	
Итого за день		1240	40,92	55,63	176,22	1480,58	

