Согласовано

Директор «Средней школы №31»

Т.И. Бунтовских



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ Для детей возрастной категории 12 лет и старше Школьных общеобразовательных учреждений г. Каменска-Уральского на 2025-2026 учебный год (Завтрак, Обед)

Меню приготавливаемых блюд

12 лет и старше Двухразовое питание ОІ Наименование блюда	Вес блюда -		цевые вещес	тва	Энерге-	Nº
Наименование блюда	вес олюда				тическая	IN≌
		Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
Омлет запеченный или паровой	240	24,19	27			891
	60	4,5	6	34		1 141,09
	200			19	80	706,03
ошкольного возраста и школьного			2			
возраста	25	2 68	1	13.38	71	897
			1		64,8	1 148
			35		826,3	
рак	000	00,0				
On 1911 1 00 FOLIN 10	60	0.48		1,02	7,8	1 006
Отурцы соленые Суп картофельный с бобовыми, мясом	250	5,88	6	21,48	201,8	139
упаш из маса свинины	100	11,17	24	3,61	236,3	437,06
	180	4,32	7	34	264,5	512
	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	30	2,44		12,24	72,6	894,01
	30	2,56	1,2	13,34	77,76	1148
	850	27,09	38,2	113,39	975,06	
	1400	60,59	73,2	199,72	1801,36	(лист
THUS CO	ошкольного возраста и школьного озраста леб пшеничный леб ржаной ак Огурцы соленые Суп картофельный с бобовыми, мясом Гуляш из мяса свинины Рис припущенный Лорс ягодный Клеб пшеничный. Клеб пшеничный.	реченье детское рапиток с витаминами "Витошка" для детей ошкольного возраста и школьного озраста леб пшеничный 25 леб ржаной 25 ак 550 Огурцы соленые 60 суп картофельный с бобовыми, мясом 250 гуляш из мяса свинины 100 гуляш из мяса свинины 180 гуляш из мяса свининый 180 г	Суляш из мяса свинины 100 11,17 17 17 17 17 17 17	Вилет запеченный или паровий 2	Вилет запеченный или паровой 25	Вилиет запеченный или паровой 244,2 Веченье детское 60 4,5 6 34 244,2 Вапиток с витаминами "Витошка" для детей оожкольного возраста и школьного возраста и школьного возраста и школьного 25 2,68 1 13,38 71 Плеб пшеничный 25 2,68 1 12,13 64,8 Плеб ржаной 25 2,13 1 12,13 64,8 Плеб ржаной 25 33,5 35 86,33 826,3 Огурцы соленые 60 0,48 1,02 7,8 Суп картофельный с бобовыми, мясом 250 5,88 6 21,48 201,8 Огурцы из мяса свинины 100 11,17 24 3,61 236,3 Огурцы из мяса свинины 100 11,17 24 3,61 236,3 Огурцы ный 180 4,32 7 34 264,5 Огор ягодный 200 0,24 27,7 114,3 Огор ягодный 30 2,44 12,24 72,6 Огор (правиненичный) 30 2,56 1,2 13,34 77,76 Огор (правиненичный) 30 2,56 1,2 13,39 975,06 Огор (правинений) 30 2,56 1,2 13,39 975,06 Огор (правинений) 100 10,000 Огор (правинений) 100 11,17 12,100 Огор (правинений) 12,24 72,6 Огор (правинений) 13,39 975,06 Огор (правинений) 13,30 13,39 975,06 Огор (правинений) 13,30 13,30 13,30 Огор (правинений) 13,30 Огор (правинен

Рапион: Мен	ю 12 лет и старше Двухразовое питание С	I Неделя:	1		День:	вторник	
ацион. мен	ю 12 лет и старше друхрассие		Пип	Пищевые вещества			Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак					-		
	Каша ячневая молочная с маслом	250	9,1	9	32,75	346,9	842
	СЛИВОЧНЫМ	200			9,97	59,9	828
	Чай с сахаром	70	2,63	3	6,12	137,9	1 330,24
	Оладьи	10	0,79	1	4	54	902
	Молоко сгущенное	30	2	1	13,68	104,3	693
	Батон	569	14,52	14	66,52	703	
Итого за Зав ^о	трак	000	,				
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной.мясом	250	1,91	7	13,68	184,1	1 021,15
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	51	943
	Котлета Полтавская с соусом томатным	110	12,44	15	10,38	244,3	147
	Картофель отварной	180	7,61	5	45,44	176,3	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обе		825	31,09	30	140,55	964,2	
Итого за ден		1394	45,61	44	207,07	1667,2	

Daniel Man	ю 12 лет и старше Двухразовое питание О	I Неделя:	r f		День:	cnega	(лист 3
Рацион: імен	ю 12 лет и старше двухразовое питание о	педеля.		щевые вещес		Энерге-	Nie
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	№ рецептуры
Завтрак							
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	236,3	437,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,6	4,8	33,44	218,5	516
	Печенье детское	30	2,25	3	17	122,1	1 141,09
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693
Итого за Зав	грак	550	23,26	36,8	98,41	795,5	ě.
Обед							
	Рассольник домашний со сметаной,мясом	250	2,27	6	11,85	130,9	1 175
	Котлета Деревенская с соусом томатным	110	15,95	15	8,38	244,3	1 027,61
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	1 =	27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	11,12	67,3	1 148
Итого за Обе	Д	815	37,57	31,25	144,07	1054,6	
Итого за ден		1365	60,83	68,05	242,48	1850,1	
	ю 12 лет и старше Двухразовое питание О	I Неделя:	1		Лень:	четверг	(лист 4
гацион. мен	В 12 Лет и старше двухразовое питание с	Подоли		щевые веще		Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак		<u> </u>					•
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	7,03	9	39,61	344,2	235,05
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	11	0,2	108	1 259,01
	Мандарины	130	1,04		9,75	49,4	975
	F	20	1.5	1	12.5	78.2	603

30

625

250

90

20

180

200

50

40

830

1455

Батон

Суп с вермишелью, мясом

Соус красный основной

Компот из свежих яблок

Пюре картофельное

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Котлета рыбная

Итого за Завтрак Обед

Итого за Обед

Итого за день

1,5

9,78

2,42

16,47

0,14

3,91 0,11

5,35

3,4

, 31,8

41,58

1

21

2

24

1

6

2

1

36

57

12,5

77,22

17,43

8,13

1,5

24,03

23,88

26,75

19,4

121,12 198,34 78,2

659,6

120,8

314

15,7

176,4

99,1

142

103,6

971,6 1631,2 693

1 039

1 699,07

901

995

912

897

1 148

Рацион: Мен	ю 12 лет и старше Двухразовое питание (ОІ Неделя:	1		День:	пятница	
Памал амин	Hamana Sana	Dan Saura	Пи	Пищевые вещества			Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом	250	7,51	9	3,53	250,3	1 013
	сливочным						
	Сыр (порциями)	20	5,38	6		72,6	97
	Маффин творожный	60	8,22	7	9,54	148,9	806,44
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Зав	трак	560	22,61	23	36,54	609,9	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со	250	1,9	6	9,14	295,5	124
	сметаной,мясом						
	Фрикасе из мяса птицы с соусом	100	15,33	6,4	3,31	187,5	1 023
	Макаронные изделия отварные с	180	6,22	11	35,96	301,2	1 011,05
	овощами(морковь, лук) с маслом						
	растительным						
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обе		805	31,17	26,65	114,99	1107,8	
Итого за ден	Ь	1365	53,78	49,65	151,53	1717,7	

(лист 6) Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание OI Неделя: 1 День: суббота Энерге-Пищевые вещества Nº тическая Вес блюда Наименование блюда Прием пищи рецептуры Белки Жиры Углеводы ценность Завтрак 39,74 357,9 883 Каша пшенная молочная с маслом 250 8,99 10 сливочным 50 3,5 3 7,62 75,3 1 066,01 Сырники 9,55 902 2 64,2 20 Молоко сгущенное 1,58 200 0,06 15,16 59,9 686 Чай с лимоном 4 64,5 4,04 97 Сыр (порциями) 15 30 1.5 1 12,5 78.2 693 Батон 20 700 Итого за Завтрак 565 19,67 84,57 Обед 5,28 35,2 14 582 Свекла отварная 60 0,9 2,54 6 17,28 236,7 1 058 Суп Крестьянский с крупой, сметаной, 250 мясом 244,3 147 12,44 15 10,38 Котлета Полтавская с соусом томатным 110 4,84 5 30,6 225,2 1 032 180 Каша гречневая вязкая. 200 0,35 24,36 101,7 928 Компот из смеси сухофруктов 897 5,35 2 26,75 142 Хлеб пшеничный 50 25 2,13 12,13 67,3 1 148 Хлеб ржаной 1052,4 Итого за Обед 28,55 29 126,78 885 1450 48,22 49 211.35 1752,4 Итого за день

Рацион: Мен	ю 12 лет и старше Двухразовое питание OI	Неделя: 2	2		День:	понедельник	
Памам амин		Вес блюда	Пищевые вещест		ства	Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
Завтрак							
	Каша рисовая молочная с маслом	250	10,03	7	39,61	282	235,05
	сливочным						
	Печенье детское	60	4,5	6	34	244,2	1 141,09
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,2	66,1	1 259,01
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,14	59,85	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Зав	трак	550	16,17	21,01	101,45	730,35	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми, мясом	250	5,88	6	21,48	201,8	139
	Котлета Деревенская с соусом томатным	110	17,95	15	10,38	244,3	1 027,61
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	282 244,2 66,1 59,85 78,2 730,35	516
	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного возраста и школьного возраста	200			19	80	706,03
	Хлеб пшеничный	40	3,75	2	18,73	99,4	897
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	16,98	90,7	1 148
Итого за Обе		815	38,17	29	132,01	978,3	
Итого за ден		1365	54,34	50,01	233,46	1708 65	

Рацион: Мен	ю 12 лет и старше Двухразовое питание (OI Неделя:	2		День:	вторник	
		Рос блюто	Пи	Пищевые вещества			Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак							
i.	Морковь отварная	60	0,76	3	2,95	9	1 488
	Котлета рыбная	90	16,47	24	8,13	314	1 699,07
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Зав	трак	590	23,44	35	78,8	717,2	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной,мясом	250	1,9	6	9,14	295,5	124
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0	7,81	51	943
	Гуляш из курицы	100	18,14	6	3,6	255,3	1 024
	Каша гречневая вязкая.	180	7,84	7,2	33,54	204,96	1 032
	Компот из смеси сухофруктов	200	1.0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обе	Д	815	37,01.	22,2	117,33	1115,26	
Итого за ден		1405	60,45	57,2	196,13	1832,46	

Рацион: Мен	ю 12 лет и старше Двухразовое питание О	Неделя:	2		День:	среда	
Присси пини			Пищевые вещества			Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептурь
Завтрак				•	4		
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	7,19	7,76	31,79	242,6	883
	Сырники	100	7	6	15,24	150,6	1 066,01
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Чай с лимоном	200			15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завт	рак	550	17,27	16,76	84,24	595,5	
Обед					*		
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Птица запеченная	100	20,98	18,6	1,22	288,81	1 237
	Капуста тушеная	180	4,74	6	22,44	167,5	999
	Чай с сахаром	200			10,97	59,85	828
	Печенье детское	60	4,5	6	34	244,2	1 141,09
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	26,75	142	897
2	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	12,13	67,25	1 148
/ Ітого за Обе,	д	865	43,18	39,68	122,81	1107,21	
Итого за дені		1415	60,45	56,44	207,05	1702,71	
Рашион: Мені	о 12 лет и старше Двухразовое питание OI	Неделя: 2	2		Поис	четверг	(лист 1

Рацион: Мен	ю 12 лет и старше Двухразовое питание О	I Неделя:	2		День:	четверг	(4.11.5.1.1
Прием пищи	Haussananau 5-10-10	Poo 6 mono	Пи	щевые вещес	тва	Энерге-	Nº
прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак							
	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	16,71	16	60,77	428,6	334
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		22,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	12,24	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,55	1	13,34	77,7	1 148
	Яблоки свежие	130	0,52	1	10,74	85,3	976
Итого за Зав	трак	630	22,81	19	119,45	764,3	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем, мясом, сметаной	250	5,6	7,14	12,02	247,85	1 021,15
	Котлета Московская в соусе томатном	110	12,67	12	10,65	198	1 027,63
	Рис припущенныйс овощами	180	5,52	8,4	30,06	254,88	513
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный.	50	4,05	0,5	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	107,6	1 148
Итого за Обе	Д	830	31,92	29,36	124,15	1057,93	
Итого за дені	Ь	1460	54.73	48,36	243.6	1822.23	

349,01

693

811

124

1 027,61

516

912

897

1 148

День: пятница

	Наименование блюда	Dan Sausan	Пищевые вещества			Энерге-	Nº
Прием пищи		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак							
	Каша ячневая молочная с маслом	250	7,17	8	33,82	310,6	1 111
	сливочным						
	Маффин ванильный	60	6,21	6	33,16	259,5	450,05
	Сыр (порциями)	15	2,69	3		36,3	97
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	40	2	1,16	16,66	104,3	693
Итого за Зав	трак	565	18,13	18,16	98,8	770,6	
Обед	İ						•
	Рассольник ленинградский со	250	2,7	6	17.8	281,1	1 030
	сметаной,мясом						
	Гуляш из мяса свинины	100	11.17	28	3,61	236,3	437,06
	Пюре картофельное	180	3.91	6	26,44	176,3	995
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обе		805	25,5	43,25	114,43	1014,8	
Итого за ден		1370	43,63	61,41	213,23	1785,4	
		,,,,,	70,00	3.,		.,	(лист 1
Рацион: Мен	ю 12 лет и старше Двухразовое питание	ОІ Неделя: 2	2		День:	суббота	(
			Пи	іщевые веще	ства		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	№ рецептуры
Завтрак						1	1
	Каша пшенная молочная с маслом	250	8,99	9,7	39,74	357,9	883
	сливочным						
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Слойка	85	2,2	10	9,3	218	1 145

40

30

565

60

250

110

180

200

50

25

875

1440

4,8

1,5

17,55

1,86

1,9

17,95

7,61

0,11

5,35 -2,13

36,91

54,46

4

1

24,7

6

15

5

2

1

29

53,7

0,28

12,5

76,98

3,9

9,14

10,38

45,44

23,88

26,75

12,13

131,62

208,6

62,8

78,2

776,8

24

295,5

244,3

262,1

99,1

142

64,8

1131,8

1908,6

Неделя: 2

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание OI

Яйцо отварное

сметаной,мясом

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Компот из свежих яблок

Горошек зеленый консервированный

Щи из свежей капусты с картофелем со

Котлета Деревенская с соусом томатным Макаронные изделия отварные с маслом

Батон

Итого за Завтрак Обед

Итого за Обед

Итого за день

 Итого за период
 15479
 649,77
 703
 2554,42
 21180,01

 Среднее значение за период / (
 1289,91
 54,14
 58,58
 212,86
 1765

Составил _____ Клочкова М. В.

Утвердил _____