

Согласовано

Директор «Средней школы №31»



Т.И. Бунтовских

Утверждаю директор филиала

ООО «Азбука питания»



Е.М. Ушаков

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Для детей возрастной категории 7-11 лет

Школьных общеобразовательных учреждений

г. Каменска-Уральского

на 2025-2026 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	305,3	891
	Печенье детское	50	2,78	5	18,33	203,5	1 141,09
	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного возраста и школьного возраста	200			19	80	706,03
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Завтрак		500	28,72	30	65,36	724,6	
Обед							
	Огурцы соленые	60	0,48		1,02	7,8	1 006
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	4,7	4	15,18	152,9	139
	Гуляш из мяса свинины	90	10,06	15,36	3,25	213,8	437,06
	Рис припущенный	150	3,6	6	24,05	202,4	512
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный.	25	2,68	1	13,38	71	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		750	23,89	27,36	96,71	827	
Итого за день		1250	52,61	57,36	162,07	1551,6	

(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	8	25,41	249,5	1 111
	Чай с сахаром	200			9,97	59,9	828
	Оладьи	50	1,91	2	3,44	76,4	1 330,24
	Молоко сгущенное	10	0,79	1	4	54	902
	Батон	30	2	1	14,66	104,3	693
Итого за Завтрак		500	12,72	12	57,48	544,1	
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		7,81	51	943
	Котлета Полтавская с соусом томатным	110	12,44	15	10,86	244,3	147
	Картофель отварной	150	3,26	5	20,03	167,52	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный.	30	2,44		12,24	72,6	894,01
	Хлеб ржаной	30	2,56	1,2	13,34	77,76	1 148
Итого за Обед		730	27,05	26	98,74	839,08	
Итого за день		1230	39,77	38	156,22	1383,18	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Ка Неделя: 1

День: среда

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	150	6,34	4	27,87	218,5	516
		чай ягодный	200	0,1	0,04	16	60,2	971
		Батон	40	2	1	14,66	104,3	693
Итого за Завтрак			540	19,26	23,4	64,73	605,8	
Обед								
		Рассольник домашний со сметаной, мясом	200	2,97	5	9,08	93,7	1 175
		Котлета Деревенская с соусом томатным	110	15,95	15	8,38	244,3	1027,13
		Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	39,92	275,6	998
		Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
		Хлеб пшеничный.	25	2,03		10,2	60,5	894,01
		Хлеб ржаной.	25	2,13	1	11,12	67,3	1 147
Итого за Обед			710	33,08	27	106,32	870	
Итого за день			1250	52,34	50,4	171,05	1475,8	

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Ка Неделя: 1

День: четверг

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание ка			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	200	9,62	7	29,68	254,9	235,05
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	75,2	1 259,01
	Мандарины	130	1,04		7,75	49,4	975
	Батон	30	1,5	1	12,5	104,3	693
Итого за Завтрак		570	12,3	15	65,22	543,7	
Обед							
	Суп с вермишелью,мясом	200	1,94	2	11,95	90,7	1 039
	Котлета рыбная с соусом	90	16,61	25	9,63	329,7	1 699,07
	Пюре картофельное	150	3,26	5	20,03	147	995
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		12,24	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	13,34	77,7	1148
Итого за Обед		725	26,9	33	91,07	816,8	
Итого за день		1295	39,2	48	156,29	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)	10	2,69	3		36,3	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 Завтрак		500	19,92	20	58,52	589,49	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом	200	1,52	7	7,31	143,7	124
	Фрикасе из мяса птицы с соусом	100	15,33	6,4	3,31	187,5	1 023
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	27,87	218,5	516
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	30	2,43	1	12,24	85,2	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	13,34	67,3	1 148
Итого за Обед		705	27,99	19,4	91,77	816,5	
Итого за день		1205	47,91	39,4	150,29	1405,99	

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
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Печенье детское	60	4,5	6	29	244,2	1 141,09
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		500	15,76	21	86,47	703,3	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	4,7	4	17,18	137,4	139
	Котлета Деревенская с соусом	110	17,95	15	10,38	244,3	1027,13
	Макаронные изделия отварные с	150	6,34	4	28,87	218,5	516
	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного возраста и школьного возраста	200			19	80	706,03
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед		710	33,8	25	100,94	816	
Итого за день		1210	49,56	46	187,41	1519,3	

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
	Котлета рыбная	90	16,47	24	8,13	314	1 699,07
	Пюре картофельное	150	3,26	5	20,03	147	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		21,62	128,6	705
	Батон	30	1,5	1	12,5	81,2	693
Итого за Завтрак		530	22,67	33	65,23	679,8	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом	200	3,52	7	7,31	193,21	124
	Гуляш из курицы	90	16,18	16	7	187,5	1 024
	Каша гречневая вязкая	150	6,53	6	27,95	170,8	845,03
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		22,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	30	2,43	1	12,24	85,2	897
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	13,34	77,7	1148
Итого за Обед		700	31,56	30	90,2	816,11	
Итого за день		1230	63,12	63	155,43	1495,91	

(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	1,58	2	9,55	64,2	902
		Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
		Батон	30	2	1	16,66	104,3	693
Итого за Завтрак			510	14,33	14	80,78	559,3	
Обед								
		Печенье детское	30	2,25	3	17	122,1	1 141,09
		Суп-лапша на курином бульоне	200	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
		Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
		Хлеб пшеничный.	30	2,43		12,24	72,6	894,01
		Хлеб ржаной	30	2,55	1	13,34	77,7	1 148
Итого за Обед			740	36,54	32,16	85,71	870,71	
Итого за день			1250	50,87	46,16	166,49	1430,01	

Диет: 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		22,36	101,7	928
	Хлеб ржаной	25	2,55	1	13,34	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	12,24	71	897
	Яблоки свежие	130	0,52	1	10,74	85,3	976
Итого за Завтрак		555	19,47	16	97,29	618,6	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, мясом	210	4,7	6	10,1	124,2	1021,15
	Котлета Московская в соусе томатном	110	12,67	12	10,65	198	1 027,63
	Рис припущенный с овощами	150	4,6	7	25,05	212,4	513
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		730	28,41	27	104,02	826,1	
Итого за день		1285	47,88	43	201,31	1444,7	

(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	200	6,02	7	28,41	199,5	1 111
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Маффин ванильный	60	6,21	6	33,16	259,5	450,05
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	500	16,42	17	85,04	633,4	
Обед	Рассольник ленинградский с,мясом	210	2,16	5	10,24	218,4	1 030
	Гуляш из мяса свинины	90	10,06	15,36	3,25	213,8	437,06
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		12,24	72,6	894,01
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	13,34	77,7	1 148
Итого за Обед		710	20,7	26,36	88,8	843,8	
Итого за день		1210	37,12	43,36	173,84	1477,2	

о за период	12415	480,38	522	1680,4	14544,19	
еднее значение за период	1238	46,23	52,2	168,29	1437,81	

Составил _____ Клочкова М.В.

Утвердил _____