

Согласовано

Директор «Средней школы №60»

Е.А. Лосева



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
	Батон	30	2	1	14,66	104,3	693
	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	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		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		760	25	36	97,07	849,5	
Итого за день		1260	53,72	66	162,43	1574,1	

(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 лимоном	200	0,09		15,16	79,8	828
	Оладьи	50	1,91	2	3,44	76,4	1 330,24
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	8	108	902
	Батон	40	2,37	1,33	19,54	139,01	693
	Итого за Завтрак	520	13,97	13,33	71,55	652,71	
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		1250	41,02	39,33	170,29	1491,79	

(лист 3)

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 маслом	150	7,6	4,8	33,44	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	20,52	24,2	70,3	605,8	
Обед	Рассольник домашний со сметаной, мясом	200	2,97	5	9,08	93,7	1 175
	Биточек мясной рубленый	100	7,77	15,98	9,5	243,4	827
	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	700	24,9	27,98	107,44	869,1	
Итого за день		1240	45,42	52,18	177,74	1474,9	

(лист 4)

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
	Суфле "Рыбка "	100	3,26	5	20,03	147	995
	Пюре картофельное	75	3,26	5	20,03	147	995
	Капуста тушеная	75	1,98	2,5	9,35	69,8	999
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный.	20	2,14		10,7	56,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	53,8	1148
Итого за Обед		725	14,28	15,5	92,73	625	
Итого за день		1295	26,58	30,5	157,95	1168,7	

(лист 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		54,45	97
	Маффин творожный	60	8,22	7	9,54	148,9	806,44
	Чай с сахаром	200		7	10,97	59,9	828
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		505	21,27	28,5	58,52	607,64	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом	200	1,52	7	7,31	143,7	124
	Гуляш из курицы	100	18,14	6	3,6	255,3	1024
	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	30,8	19	92,06	884,3	
Итого за день		1210	52,07	47,5	150,58	1491,94	

(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	0,06		15,16	59,9	686
	Печенье детское	60	4,5	6	29	244,2	1 141,09
	Бутерброд с маслом сливочным	40	4,68	5,72	12,11	116,12	693
	Итого за Завтрак	500	18,86	18,72	85,95	675,12	
Обед	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	4,7	4	17,18	137,4	139
	Биточек мясной рубленый	100	7,77	15,98	9,5	243,4	827
	Соус томатный	20	0,12	4	1,15	11,12	540
	Макаронные изделия отварные с маслом	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	720	23,74	29,98	101,21	826,22	
Итого за день		1220	42,6	48,7	187,16	1501,34	

(лист 7)

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	3,26	5	20,03	147	995
	Пюре картофельное	150	3,26	5	20,03	147	995
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Батон	25	1,5	1	12,5	81,2	693
Итого за Завтрак		535	8,78	14	66,48	444,1	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом	200	3,52	7	7,31	193,21	124
	Гуляш из курицы	100	18,14	6	3,6	255,3	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		710	33,52	30	86,8	883,91	
Итого за день		1245	42,3	44	153,28	1328,01	

(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
	Сыр (порциями)	10	2,69	3	0	36,3	97
	Батон	30	2	1	16,66	104,3	693
	Итого за Завтрак	520	17,02	17	80,78	595,6	
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			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный.	25	2,43		12,24	72,6	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,55	1	13,34	77,7	1 148
	Итого за Обед	740	36,54	32,16	85,71	870,71	
Итого за день	1260	53,56	49,16	166,49	1466,31		

(лист 9)

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		22,36	101,7	928
	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,28	62,8	349,01
	Батон	20	1,5	1	12,5	81,2	693
	Яблоки свежие	130	0,52	1	10,74	85,3	976
Итого за Завтрак		555	20,54	19	84,49	613,9	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, мясом	210	4,7	6	10,1	124,2	1021,15
	Котлета из кури	100	12,44	15	10,86	244,3	147
	Соус томатный	20	0,12	4	1,15	11,12	540
	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	740	28,3	34	105,38	883,52	
Итого за день		1295	48,84	53	189,87	1497,42	

(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		54,45	97
	Маффин ванильный	60	6,21	6	33,16	259,5	450,05
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Батон	35	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		500	17,77	18,5	85,04	651,55	
Обед	Рассольник ленинградский с,мясом	210	2,16	5	10,24	218,4	1 030
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	236,3	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		720	21,81	39	89,16	866,3	
Итого за де-нь		1220	39,58	57,5	174,2	1517,85	
Итого за период		12495	445,69	522	1689,99	14512,36	
Среднее значение за период		1238	46,23	52,2	168,29	1437,81	

Составил _____ Клочкова М.В.

Утвердил _____