



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
Для детей возрастной категории 12 лет и старше
школьных общеобразовательных учреждений
г. Каменска-Уральского
на 2026 учебный год
за счет бюджетных средств 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 с 12 лет Двухразовое питание

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,19	7,76	17,86	270,66	883
	Блинчики	100	4,91	5,77	4,88	177,7	1 330,2
	Повидло	20	0,4		6,5	25	1 142
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	16	60,2	971
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	550	14,1	14,57	57,74	611,76	
Обед	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и мясом	250	5,88	7,5	12,62	155,25	1 021,22
	Чикенбол с соусом томатным	110	3,42	10,26	11,15	208,64	1 026,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	4,79	33,44	262,19	516
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	13	114,3	1 242,08
	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		800	22,14	24,85	95,79	890,74	
Итого за день		1350	36,24	39,42	153,53	1502,5	

Рацион: Меню с 12 лет Двухразовое питание

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	220	22,17	25,3	54,84	335,78	891
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3	976
	Чай с лимоном	200	0,09	0	15,16	79,8	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		550	24,16	26,7	92,3	567,08	
Обед	Огурцы свежие порционно	100	0,8	0,1	2,8	15	836
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом	250	3,34	10,36	9,14	201,6	124
	Шницель из мяса птицы	90	3,3	6,26	9,99	230,1	1 319,04
	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1	1 126,1
	Рис припущенный	180	4,32	7,2	28,86	242,88	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	20,28	140	588
	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		890	16,34	29,75	95,51	965,98	
Итого за день		1440	40,5	56,45	187,81	1533,06	

Рацион: Меню с 12 лет Двухразовое питание

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Курица по-мексикански	100	18,14	9,2	19,3	182,37	1 024,21
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	4,8	33,44	262,2	516
	Чай с лимоном	200	0,9	0	15,16	79,8	686
	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 Завтрак		540	31,64	16,2	93,48	674,73	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	4,44	5,89	12,63	133,28	1 021,22
	Плов со свининой	250	20,05	41,59	102,39	445,33	1 018
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	16	60,2	971
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3	976
	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		860	29,98	50,12	166,4	862,47	
Итого за день		1400	61,62	66,32	259,88	1537,2	

Рацион: Меню с 12 лет Двухразовое питание

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным	250	8,41	10,92	35,99	276,8	850,08
	Маффин красный бархат	60	6,21	6,47	44,16	259,5	450,16
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	40	3,25	1,33	17,84	96,8	897
Итого за Завтрак		550	17,87	18,72	108,96	693	
Обед	Овощи натуральные свежие (порциями)	100	1,2	0,2	3,8	26	1 521
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,54	6,33	17,28	237,7	1 058
	Котлета Деревенская	90	14,69	11,99	8,5	199,9	1 027,72
	Картофель запеченный	180	3,96	6,73	32,27	205,9	1 317
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	20,28	140	588
	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		880	27,68	27,45	107,71	959,86	
Итого за день		1430	45,55	46,17	216,67	1652,86	

Итого за период	16980	568,79	621,44	2422,49	19211,8	
Среднее значение за период	1415	47,399167	51,7866667	201,87417	1600,98333	

Составил _____ Валишина И

Утвердил _____