

Согласовано

Директор «Средней школы №21»



О.В. Иванова

Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»



Е.А. Широконова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Для детей возрастной категории 12 лет и старше

школьных общеобразовательных учреждений

г. Каменска-Уральского

на 2026 учебный год

за счет родительских средств одноразовое питание

(Завтрак)

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 (завтрак) Каменск-Уральский

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,55	4,71	10,1	106,62	1 021,22
	Чикенбол с соусом томатным	110	3,42	10,26	11,15	208,64	1 026,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	27,87	218,5	516
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	16	60,2	971
	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		720	18,4	21,21	90,7	744,32	
Итого за день		720	18,4	21,21	90,7	744,32	

(лист 2)

Рацион: Меню с 12 лет (завтрак) Каменск-Уральский

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4,99	7,36	109,68	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	150	3,6	6	24,05	202,4	512
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	14 539,27
	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		720	13,53	23,45	79,11	763,54	
Итого за день		720	13,53	23,45	79,11	763,54	

Рацион: Меню с 12 лет (завтрак) Каменск-Уральский Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,94	4,2	9,6	129,2	1030
	Курица в сливочно-сырном соусе	100	13,14	8,47	3,6	235,3	1 024,13
	Каша гречневая вязкая.	150	4,03	4,12	25,5	171	1 032
	Чай с шиповником	200			11,18	60	854,01
	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		710	24,1	18,99	75,46	745,86	
Итого за день		710	24,1	18,99	75,46	745,86	

Рацион: Меню с 12 лет (завтрак) Каменск-Уральский Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4,75	12,3	111,2	1 015
	Наггетсы куриные	100	14,85	11	23,4	298,1	14 572
	Пюре картофельное	75	1,63	2,52	11,02	73,5	995
	Капуста тушеная	75	1,98	2,68	18,73	69,8	999
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	14 539,27
	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	710	27,89	23,15	102	762,86	
Итого за день		710	27,89	23,15	102	762,86	

Рацион: Меню с 12 лет (завтрак) Каменск-Уральский Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,55	4,71	10,1	106,62	1 021,22
	Плов со свининой	240	19,25	39,93	98,3	427,52	1 018
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	16	60,2	971
	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		700	27,89	46,88	149,98	744,7	
Итого за день		700	27,89	46,88	149,98	744,7	

Рацион: Меню с 12 лет (завтрак) Каменск-Уральский Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,03	5,07	13,82	190,16	1 058
	Котлета Деревенская	90	14,69	11,99	8,5	199,9	1 027,13
	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1	1 126,1
	Картофель запеченный	150	3,3	5,61	26,9	171,6	1 317
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	14 539,27
	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		720	25,13	28,87	86,93	783,02	
Итого за день		720	25,13	28,87	86,93	783,02	

Рацион: Меню с 12 лет (завтрак) Каменск-Уральский Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рассольник домашний со сметаной	200	2,97	5	9,08	96,71	1 175,07
	Паста с соусом "Болоньезе"	240	9,84	9,84	19,92	411,5	907,15
	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 Завтрак		700	18,1	17,04	74,86	798,57	
Итого за день		700	18,1	17,04	74,86	798,57	

Рацион: Меню с 12 лет (завтрак) Каменск-Уральский Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4,4	17,18	135,32	138
	Фигурки рыбные	100	14,64	21,29	21,23	279,1	1 699,05
	Картофель запеченный	150	3,3	5,61	26,9	171,6	1 317
	Чай с лимоном	200	0,09	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		710	27,72	33,5	106,05	816,18	
Итого за день		710	27,72	33,5	106,05	816,18	

Рацион: Меню с 12 лет (завтрак) Каменск-Уральский Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,55	4,71	10,1	106,62	1 021,22
	Наггетсы куриные	100	14,85	11	23,4	298,1	14 572
	Орзотто с овощами	150	3,31	7,88	22,96	176,2	911,02
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	14 539,27
	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		710	26,7	25,79	93,01	791,18	
Итого за день		710	26,7	25,79	93,01	791,18	

(лист 10)

Рацион: Меню с 12 лет (завтрак) Каменск-Уральский Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп Норвежский с рыбой	200	6,58	6,8	3,94	135,84	181,07
	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
	Каша гречневая вязкая.	150	4,03	4,12	25,5	171	1 032
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	16	60,2	971
	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		720	19,12	23,42	82,17	758,6	
Итого за день		720	19,12	23,42	82,17	758,6	

Рацион: Меню с 12 лет (завтрак) Каменск-Уральский Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4,99	7,36	109,68	124,17
	Паприкаш из свинины	90	10,29	17,04	3,23	203,4	14 666,02
	Рис припущенный	150	3,6	4	29,55	300,4	512
	Чай с шиповником	200			11,18	60	854,01
	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 Завтрак		690	19,57	27,86	74,6	798,78	
Итого за день		690	19,57	27,86	74,6	798,78	

Рацион: Меню с 12 лет (завтрак) Каменск-Уральский Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп картофельный с вермишелью	200	1,94	1,88	13,95	164,75	139
	Котлета Деревенская	90	14,69	11,99	8,5	199,9	1 027,72
	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1	1 126,1
	Пюре картофельное	150	3,26	5,04	22,03	147	995
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	14 539,27
	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	720	25	25,11	82,19	733,01	
Итого за день		720	25	25,11	82,19	733,01	