



Согласовано
Директор «Средней школы №21»
О.В.Иванова



Утверждаю директор
ООО «Азбука питания»
Е.А. Широкова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Для детей возрастной категории 7-11 лет
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 7 лет Двухразовое питание Камер

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	150	5,39	5,82	13,4	203	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	500	12,3	12,63	53,28	544,1	
Обед	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и мясом	200	4,7	6	10,1	124,2	1 021,22
	Чикенбол	90	3,3	6,26	9,99	197,54	1 026,06
	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1	1 126,1
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	27,87	218,5	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	720	19,69	22,56	87,7	816	
Итого за день		1220	31,99	35,19	140,98	1360,1	

(лист 2)

Рацион: Меню с 7 лет Двухразовое питание Камер

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	180	18,14	20,7	44,87	274,73	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	510	20,13	22,1	82,33	506,03	
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48	0,06	1,68	9	836
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	1,6	5,24	7,73	115,16	124
	Шницель из мяса птицы	90	3,3	6,26	9,99	230,1	1 319,04
	Рис припущенный	150	3,6	6	24,05	202,4	512
	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	770	14,27	19,76	89,31	847,02	
Итого за день		1280	34,4	41,86	171,64	1353,05	

Рацион: Меню с 7 лет Двухразовое питание Камен

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Курица по-мексикански	90	16,33	8,28	17,39	164,3	1 024,14
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	27,87	218,5	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		500	28,56	14,48	86	612,96	
Обед							
	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
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3	976
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,67	8,16	48,4	897
	Хлеб ржаной	30	2,56	1,2	13,34	77,76	1 148
Итого за Обед		790	27,48	46,95	155,7	793,8	
Итого за день		1290	56,04	61,43	241,7	1406,76	

Рацион: Меню с 7лет Двухразовое питание Камер

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Паста "Альфредо"	240	9,28	7,26	22,68	293,5	907,16
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	15,7	64,3	971
	Сыр (порциями)	10	2,69	3	0	36,3	97
	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		510	17,06	12,5	63,96	544,46	
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48	0,06	1,68	9	836
	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
	Компот из свежих яблок	200	0,11	0	23,88	99,1	912
	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		770	27,29	25,85	107,6	839,38	
Итого за день		1280	44,35	38,35	171,56	1383,84	

Рацион: Меню с 7лет Двухразовое питание Камер

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным	200	6,73	8,73	19,08	271,4	850
	Сырники	60	6,2	3,6	8,15	90,4	1 066,01
	Повидло	20	0,4		6,5	25	1 142
	Чай с лимоном	200	0,09	0	15,16	79,8	686
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		510	14,92	13,2	61,39	544,8	
Обед	Помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,33	14,4	835
	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
	Каша гречневая вязкая.	150	4,03	4,12	25,5	171	1 032
	Компот из ягод	200	0,15	0,06	17,06	50,4	917,02
	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		760	19,71	19,56	84,4	752,1	
Итого за день		1 270	34,63	32,76	145,79	1296,9	