



Согласовано

Директор МАОУ «Школа №21»

Средняя
школа
№ 21

О.В.Иванова



Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»

А.Широканова

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Для детей возрастной категории 7-11 лет

Школьных общеобразовательных учреждений

г. Каменска-Уральского

на второе полугодие 2024-2025 учебного года

за счет родительской платы одноразовое питание

Г П Д

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 (ГПД) Каменск-Уральский | Неделя: 1 | День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	**Гуляш из мяса свинины	90	10,08	25	3,47	216,1	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	10	39,85	240,8	998
	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3	633,02
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		690	24,58	40	112,81	843,4	
Итого за день		690	24,58	40	112,81	843,4	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11лет (ГПД) Каменск-Уральский | Неделя: 1 | День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,24	4	18,86	123,7	139,04
	**Жаркое по-домашнему из говядины	200	12,15	28	24,8	398,3	1 025,01
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед		660	20,39	33	87,55	742,8
Итого за день		660	20,39	33	87,55	742,8	

(лист 3)

Рацион: Меню 7-11лет (ГПД) Каменск-Уральский | Неделя: 1 | День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп "Салонники"	200	4,89	5	13,86	139	1 015,07
	**Фиш- филе минтай	80	14,64	21	7,23	279,1	1 699,06
	Картофель отварной	150	3,02	5	24,29	165	518
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед		690	26,33	32	91,13	799
Итого за день		690	26,33	32	91,13	799	

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11лет (ГПД) Каменск-Уральский | Неделя: 1 | День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4	7,36	109,7	124
	**Пенне с курицей в соусе	200	23,96	17	38,44	269,8	14 560,01
	Напиток лимонный	200	0,14		19,43	93	699
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед		640	28,94	22	83,49	572,7
Итого за день		640	28,94	22	83,49	572,7	

(лист 5)

Рацион: Меню 7-11лет (ГПД) Каменск-Уральский | Неделя: 1 | День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	1,9	4	16,01	110,3	115,03
	Кнели куриные паровые	90	16,01	16	5,5	193,1	1 087
	Капуста тушеная	150	2,58	4	18,24	118	999
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Итого за Обед		680	23,93	25	76,06	582,7
Итого за день		680	23,93	25	76,06	582,7	

(лист 6)

Рацион: Меню 7-11лет (ГПД) Каменск-Уральский | Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-крем сырный	200	12,51	17	61,63	467,7	169,01
	**Свинина по-мексикански	90	10,27	25	3,66	279,3	437,12
	Булгур рассыпчатый	150	4,69	5	33,48	199,9	1 000,02
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		680	31,25	48	144,52	1162,8	
Итого за день		680	31,25	48	144,52	1162,8	

(лист 7)

Рацион: Меню 7-11лет (ГПД) Каменск-Уральский | Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Солянка со сметаной	200	4,22	5	7,76	88,5	1 020
	Тефтели из мяса птицы с рисом	90	15,26	13	12,35	229,3	1 085,01
	Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	210	995
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Итого за Обед		680	26,2	27	89	707,8	
Итого за день		680	26,2	27	89	707,8	

(лист 8)

Рацион: Меню 7-11лет (ГПД) Каменск-Уральский | Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп из разных овощей	200	1,58	3	8,52	96,5	1 181
	Биточек из мяса Акварелька	90	14,98	11	12,43	211,3	5 817
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	9	33,96	212,7	516
	Напиток лимонный	200	0,14		19,43	93	699
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Итого за Обед		680	26,49	24	95,8	713,7	
Итого за день		680	26,49	24	95,8	713,7	

(лист 9)

Рацион: Меню 7-11лет (ГПД) Каменск-Уральский | Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	**Плов с говядиной	200	12,76	24	46,91	469,7	438
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Итого за Обед		640	19,79	31	107,87	808,5
Итого за день		640	19,79	31	107,87	808,5	

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11лет (ГПД) Каменск-Уральский | Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200	3,02	5	20,18	110,4	1 030
	Филе куриное запеченое с сыром	100	29,47	12	1,08	233,3	515
	Картофель отварной	150	3,02	5	24,29	165	518
	Морс из ягод	200	0,5		28,6	120,8	478
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Итого за Обед		690	39,33	23	95,61	729,7	
Итого за день		690	39,33	23	95,61	729,7	
Итого за период		6 730	267,23	305	983,84	7663,1	
Среднее значение за период		673	26,7	30,5	98,4	766,3	