



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 средств субсидии бесплатное одноразовое питание

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 (обед) Каменск-Уральский		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Горошек зеленый консервированный	60	1,7		3,5	22,1	1,01
	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	7	43,85	240,8	998
	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3	833,02
	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		750	26,28	37	120,31	665,5	
Итого за		750	26,28	37	120,31	665,5	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11лет (обед) Каменск-Уральский		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48		6	33	836
	Суп картофельный с горошком	200	3,86	4	17,15	112,4	139,04
	Мясо птицы отварное	15	3,57	4	0,15	36,7	826
	**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		715	24,06	37	91,89	801,2	
Итого за		715	24,06	37	91,89	801,2	

(лист 3)

Рацион: Меню 7-11лет (обед) Каменск-Уральский		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8	817
	Суп "Саломники"	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015,07
	**Фиш- филе мятый	80	14,64	21	7,23	279,1	1 619,06
	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		730	26,45	37	94,84	863,2	
Итого за		730	26,45	37	94,84	863,2	

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11лет (обед) Каменск-Уральский		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,36	109,7	124
	Мясо птицы отварное	10	2,38	2	0,1	24,5	826
	**Пенне с курицей в соусе	200	23,96	17	38,44	269,8	14 660,01
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	609
	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		630	31,94	27	92,31	640,2	
Итого за		630	31,94	27	92,31	640,2	

(лист 5)

Рацион: Меню 7-11лет (обед) Каменск-Уральский		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с вармишелью	200	1,9	4	16,01	110,3	115,03
	Мясо птицы отварное	10	2,38	2	0,1	24,5	826
	Кнели куриные паровые	90	16,01	16	5,5	193,1	1 087
	Капуста тушеная	150	3,59	7	14,24	128	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
	Пельмени детские (холод изд)	40	3	4	20,93	162,8	1 141
Итого за		730	30,32	34	93,09	760	
Итого за		730	30,32	34	93,09	760	

(лист 6)

Рацион: Меню 7-11лет (обед) Каменск-Уральский			Неделя: 2			День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Кукуруза консервированная	60	1,23	4	7,45	69,5	812
	Суп-крем сырный	200	12,51	17	61,63	467,7	169,01
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	**Свинина по-мексикански	90	10,27	25	3,66	279,3	437,12
	Булгур рассыпчатый	150	4,89	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		750	33,78	52	159,78	1272,3	
Итого за		750	33,78	52	159,78	1272,3	

(лист 7)

Рацион: Меню 7-11лет (обед) Каменск-Уральский			Неделя: 2			День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Солянка со сметаной	200	4,22	5	7,76	88,5	1 023
	Тефтели из мяса птицы с рисом	90	15,26	13	12,35	229,3	1 085,01
	Люди картофеля	150	3,31	10	37,17	230	925
	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
	Маффин ванильный	40	5,48	6	6,36	99,3	806,13
	Итого за		720	31,68	35	105,36	827,1
Итого за		720	31,68	35	105,36	827,1	

(лист 8)

Рацион: Меню 7-11лет (обед) Каменск-Уральский			Неделя: 2			День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Кукуруза консервированная	60	1,23	4	7,45	69,5	812
	Суп из разных овощей	200	1,58	5	8,52	96,5	1 181
	Биточки из мяса Акварелька	90	14,98	11	12,43	211,3	5 817
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	40,96	212,7	516
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	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		740	27,72	26	115,26	791,4
Итого за		740	27,72	26	115,26	791,4	

(лист 9)

Рацион: Меню 7-11лет (обед) Каменск-Уральский			Неделя: 2			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ 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	
	Мандарины	100	0,8		7,5	38	975	
	Итого за		740	20,59	31	115,37	846,5	
	Итого за		740	20,59	31	115,37	846,5	

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11лет (обед) Каменск-Уральский			Неделя: 2			День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Расольник ленинградский со сметаной	200	3,02	5	20,18	110,4	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Филе курицы запеченное с сыром	90	26,52	11	0,97	210	515
	Картофель отварной	150	3,02	5	24,29	165	518
	Морс ягодный	200	0,5		4,26	19,9	1 242
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Маффин в ассортименте	40	4,14	4	29,44	173	450,06
	Итого за		730	42,91	28	100,69	802,1
Итого за		730	42,91	28	100,69	802,1	
Итого за		7 295	295,73	344	1068,99	8499,5	
Среднее		729,5	29,6	34,4	108,9	849,9	