

Согласовано

Директор МАОУ «Школа №21»

О.В. Иванова



Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»

Е.А. Широканова



## ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Для детей возрастной категории 12 лет и старше

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 12 лет и старше (обед) Каменск-Ур. Неделя: 1 День: понедельник

| Прием пищи    | Наименование блюда         | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|----------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                            |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Обед          | Суп-пюре овощной           | 250       | 2,63             | 5    | 16,41    | 153,4                   | 1 016       |
|               | Гренки из пшеничного хлеба | 10        | 1,3              |      | 7,81     | 40                      | 943         |
|               | **Гуляш из мяса свинины    | 100       | 11,21            | 28   | 3,86     | 240,2                   | 437,08      |
|               | Каша гречневая рассыпчатая | 180       | 9,06             | 9    | 52,62    | 259                     | 909         |
|               | Компот из яблок и ягод     | 200       | 0,31             |      | 30,8     | 128,3                   | 633,02      |
|               | Хлеб пшеничный.            | 30        | 2,43             |      | 14,64    | 72,6                    | 824,01      |
|               | Хлеб ржаной.               | 30        | 2,55             | 1    | 12,75    | 77,7                    | 1 147       |
| Итого за Обед |                            | 810       | 29,49            | 43   | 138,89   | 1001,2                  |             |
| Итого за день |                            | 810       | 29,49            | 43   | 138,89   | 1001,2                  |             |

(лист 2)

Рацион: Меню 12 лет и старше (обед) Каменск-Ур. Неделя: 1 День: вторник

| Прием пищи    | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|-----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Обед          | Суп картофельный с горошком       | 250       | 4,82             | 5    | 21,43    | 140,6                   | 139,04      |
|               | **Жаркое по-домашнему из говядины | 250       | 15,19            | 35   | 31,01    | 497,9                   | 1 025,01    |
|               | Напиток из плодов шиповника       | 200       | 0,68             |      | 25,63    | 120,6                   | 705         |
|               | Хлеб пшеничный                    | 30        | 3,21             | 1    | 16,05    | 82,2                    | 897         |
|               | Хлеб ржаной                       | 30        | 2,55             | 1    | 17,55    | 77,7                    | 1 148       |
| Итого за Обед |                                   | 760       | 26,45            | 42   | 111,67   | 919                     |             |
| Итого за день |                                   | 760       | 26,45            | 42   | 111,67   | 919                     |             |

(лист 3)

Рацион: Меню 12 лет и старше (обед) Каменск-Ур. Неделя: 1 День: среда

| Прием пищи    | Наименование блюда          | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|-----------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                             |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Обед          | Суп "Салотники"             | 250       | 5,55             | 5    | 15,75    | 158                     | 1 015,07    |
|               | **Фиш-филе минтай           | 80        | 14,64            | 21   | 7,23     | 279,1                   | 1 529,06    |
|               | Картофель отварной          | 180       | 3,63             | 7    | 29,15    | 198                     | 518         |
|               | Компот из смеси сухофруктов | 200       | 0,46             |      | 27,49    | 115,7                   | 925         |
|               | Хлеб пшеничный.             | 30        | 2,43             |      | 14,64    | 72,6                    | 824,01      |
|               | Хлеб ржаной.                | 30        | 2,55             | 1    | 12,75    | 77,7                    | 1 147       |
| Итого за Обед |                             | 770       | 29,26            | 34   | 107,01   | 901,1                   |             |
| Итого за день |                             | 770       | 29,26            | 34   | 107,01   | 901,1                   |             |

(лист 4)

Рацион: Меню 12 лет и старше (обед) Каменск-Ур. 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 | 250       | 1,91             | 6    | 9,2      | 137,1                   | 124         |
|               | **Пельне с курицей в соусе                    | 230       | 27,56            | 20   | 44,21    | 310,3                   | 14 560,01   |
|               | Напиток лимонный                              | 200       | 0,14             |      | 24,43    | 101,2                   | 639         |
|               | Хлеб пшеничный.                               | 30        | 2,43             |      | 14,64    | 72,6                    | 824,01      |
|               | Хлеб ржаной                                   | 30        | 2,55             | 1    | 17,55    | 77,7                    | 1 148       |
| Итого за Обед |   | 740       | 34,59            | 27   | 110,03   | 636,9                   |             |
| Итого за день |   | 740       | 34,59            | 27   | 110,03   | 636,9                   |             |

(лист 5)

Рацион: Меню 12 лет и старше (обед) Каменск-Ур. Неделя: 1 День: пятница

| Прием пищи    | Наименование блюда            | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|-------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                               |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Обед          | Суп картофельный с вермишелью | 250       | 2,37             | 5    | 20,01    | 137,8                   | 115,03      |
|               | Кнедли куриные паровые        | 100       | 17,79            | 18   | 6,11     | 214,6                   | 1 087       |
|               | Капуста тушеная               | 150       | 4,54             | 9    | 18,04    | 162,1                   | 939         |
|               | Напиток Ягодка                | 200       | 0,12             |      | 14,85    | 61,1                    | 930         |
|               | Хлеб пшеничный.               | 30        | 2,43             |      | 14,64    | 72,6                    | 824,01      |
|               | Хлеб ржаной                   | 30        | 2,55             | 1    | 17,55    | 77,7                    | 1 148       |
| Итого за Обед |                               | 800       | 29,8             | 33   | 91,2     | 725,9                   |             |
| Итого за день |                               | 800       | 29,8             | 33   | 91,2     | 725,9                   |             |

(лист 6)

Рацион: Меню 12 лет и старше (обед) Каменск-Ур. Неделя: 1 День: суббота

| Прием пищи    | Наименование блюда                     | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|               |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Обед          | Борщ с капустой, картофелем и сметаной | 250       | 3,94             | 8    | 18,04    | 153,4                   | 1 021       |
|               | **Жаркое по-домашнему из свинины       | 230       | 15,19            | 35   | 31       | 497,9                   | 1 025       |
|               | Компот из смеси сухофруктов            | 200       | 0,46             |      | 27,49    | 115,7                   | 928         |
|               | Хлеб пшеничный                         | 30        | 3,21             | 1    | 16,05    | 82,2                    | 897         |
|               | Хлеб ржаной                            | 30        | 2,55             | 1    | 17,55    | 77,7                    | 1 148       |
| Итого за Обед |  | 770       | 25,35            | 45   | 110,13   | 925,9                   |             |
| Итого за день |  | 770       | 25,35            | 45   | 110,13   | 925,9                   |             |

(лист 7)

Рацион: Меню 12 лет и старше (обед) Каменск-Ур. Неделя: 2 День: понедельник

| Прием пищи    | Наименование блюда          | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|-----------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                             |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Обед          |                             |           |                  |      |          |                         |             |
|               | Суп-пюре сырный             | 250       | 3,1              | 8    | 6,94     | 108,9                   |             |
|               | **Свинина по-мексикански    | 100       | 11,41            | 28   | 4,07     | 310,3                   | 437,12      |
|               | Булгур рассыпчатый          | 190       | 5,94             | 7    | 42,4     | 253,2                   | 1 000,02    |
|               | Компот из смеси сухофруктов | 200       | 0,46             |      | 27,49    | 115,7                   | 928         |
|               | Хлеб пшеничный              | 30        | 2,43             |      | 14,64    | 72,6                    | 894,01      |
|               | Хлеб ржаной                 | 30        | 2,55             | 1    | 12,75    | 77,7                    | 1 147       |
| Итого за Обед |                             | 800       | 25,89            | 44   | 108,29   | 938,4                   |             |
| Итого за день |                             | 800       | 25,89            | 44   | 108,29   | 938,4                   |             |

(лист 8)

Рацион: Меню 12 лет и старше (обед) Каменск-Ур. Неделя: 2 День: вторник

| Прием пищи    | Наименование блюда            | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|-------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                               |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Обед          |                               |           |                  |      |          |                         |             |
|               | Солянка со сметаной           | 250       | 5,28             | 6    | 9,7      | 110,6                   | 1 020       |
|               | Тефтели из мяса птицы с рисом | 100       | 16,96            | 15   | 13,72    | 254,8                   | 1 085,01    |
|               | Пюре картофельное             | 180       | 3,97             | 12   | 44,61    | 276                     | 995         |
|               | Чай с лимоном*                | 200       | 0,06             |      | 15,16    | 59,9                    | 636         |
|               | Хлеб пшеничный                | 30        | 2,43             |      | 14,64    | 72,6                    | 894,01      |
|               | Хлеб ржаной                   | 30        | 2,55             | 1    | 17,55    | 77,7                    | 1 148       |
| Итого за Обед |                               | 790       | 31,25            | 34   | 115,38   | 851,6                   |             |
| Итого за день |                               | 790       | 31,25            | 34   | 115,38   | 851,6                   |             |

(лист 9)

Рацион: Меню 12 лет и старше (обед) Каменск-Ур. Неделя: 2 День: среда

| Прием пищи    | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                      |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Обед          |                                      |           |                  |      |          |                         |             |
|               | Суп из разных овощей                 | 250       | 1,98             | 7    | 10,66    | 120,6                   | 1 181       |
|               | Биточек из мяса Ахварелька           | 100       | 16,64            | 12   | 13,81    | 234,8                   | 5 817       |
|               | Макаронные изделия отварные с маслом | 180       | 7,77             | 6    | 49,16    | 255,3                   | 516         |
|               | Напиток лимонный                     | 200       | 0,14             |      | 24,43    | 101,2                   | 609         |
|               | Хлеб пшеничный                       | 30        | 2,43             |      | 14,64    | 72,6                    | 894,01      |
|               | Хлеб ржаной                          | 30        | 2,55             | 1    | 12,75    | 77,7                    | 1 147       |
| Итого за Обед |                                      | 790       | 31,51            | 26   | 125,45   | 852,2                   |             |
| Итого за день |                                      | 790       | 31,51            | 26   | 125,45   | 852,2                   |             |

(лист 10)

Рацион: Меню 12 лет и старше (обед) Каменск-Ур. 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 | 250       | 3,79             | 7    | 17,34    | 147,5                   | 1 021       |
|               | **Плов с говядиной                     | 200       | 12,76            | 24   | 48,91    | 499,7                   | 438         |
|               | Напиток из плодов шиповника            | 200       | 0,68             |      | 25,63    | 120,6                   | 706         |
|               | Хлеб ржаной                            | 30        | 2,55             | 1    | 12,75    | 77,7                    | 1 147       |
|               | Хлеб пшеничный                         | 30        | 3,21             | 1    | 16,05    | 82,2                    | 897         |
| Итого за Обед |  | 710       | 22,99            | 33   | 118,68   | 897,7                   |             |
| Итого за день |  | 710       | 22,99            | 33   | 118,68   | 897,7                   |             |

(лист 11)

Рацион: Меню 12 лет и старше (обед) Каменск-Ур. Неделя: 2 День: пятница

| Прием пищи    | Наименование блюда                 | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Обед          |                                    |           |                  |      |          |                         |             |
|               | Расольник лекиградский со сметаной | 250       | 3,78             | 6    | 25,23    | 137,9                   | 1 030       |
|               | Филе куриное залеченное с сыром    | 100       | 29,47            | 12   | 1,08     | 233,3                   | 515         |
|               | Картофель отварной                 | 180       | 3,63             | 7    | 29,15    | 198                     | 518         |
|               | Морс из ягод                       | 200       | 0,5              |      | 28,6     | 120,8                   | 478         |
|               | Хлеб пшеничный                     | 30        | 2,43             |      | 14,64    | 72,6                    | 894,01      |
|               | Хлеб ржаной                        | 30        | 2,55             | 1    | 17,55    | 77,7                    | 1 148       |
| Итого за Обед |                                    | 790       | 42,36            | 26   | 116,25   | 840,3                   |             |
| Итого за день |                                    | 790       | 42,36            | 26   | 116,25   | 840,3                   |             |

(лист 12)

Рацион: Меню 12 лет и старше (обед) Каменск-Ур. Неделя: 2 День: суббота

| Прием пищи                 | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                            |                                      |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Обед                       |                                      |           |                  |      |          |                         |             |
|                            | Суп Крестьянский с крупой, сметаной  | 250       | 2,97             | 7    | 16,43    | 137                     | 1 058       |
|                            | Биточек из курицы                    | 100       | 16,74            | 19   | 16,44    | 193                     | 255         |
|                            | Соус томатный                        | 20        | 0,12             | 1    | 1,16     | 11,1                    | 1 126       |
|                            | Макаронные изделия отварные с маслом | 180       | 7,77             | 6    | 49,16    | 255,3                   | 516         |
|                            | Чай с лимоном*                       | 200       | 0,06             |      | 15,16    | 59,9                    | 636         |
|                            | Хлеб пшеничный                       | 30        | 3,21             | 1    | 16,05    | 82,2                    | 897         |
|                            | Хлеб ржаной                          | 30        | 2,55             | 1    | 17,55    | 77,7                    | 1 148       |
| Итого за Обед              |                                      | 810       | 33,42            | 35   | 130,95   | 816,2                   |             |
| Итого за день              |                                      | 810       | 33,42            | 35   | 130,95   | 816,2                   |             |
| Итого за период            |                                      | 9 340     | 362,36           | 422  | 1383,93  | 10379,4                 |             |
| Среднее значение за период |                                      | 667,1     | 25,9             | 30,1 | 98,9     | 741,4                   |             |