



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



Утверждаю директор филиала
ООО «Азбука питания»
Е.М. Ушаков

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
Для детей возрастной категории 7-11 лет
Школьных общеобразовательных учреждений
г. Каменска-Уральского
на 2025-2026 учебный год
(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 7-11лет Двухразовое питание Каменск

Неделя: 1

День: понедельник

| Прим. пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Сырок дробленый (или тертый) | 200 | 20,18 | 23 | 8,52 | 305,28 | 891 |
| | Печенье детское | 50 | 3,7 | 5 | 28,33 | 208,5 | 1 141,09 |
| | Напиток с витамином "Виташка" для детей дошкольного и школьного возраста | 200 | 0 | 0 | 19 | 80 | 706,03 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,03 | 0,83 | 11,15 | 60,5 | 897 |
| | Батон | 30 | 1,5 | 1 | 12,5 | 78,2 | 693 |
| Итого за Завтрак | | 505 | 27,39 | 29,83 | 77,5 | 727,46 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Огурцы соленые | 60 | 0,48 | 0 | 1,02 | 7,8 | 1 006 |
| | Суп картофельный с бобовыми с мясом | 200 | 5,85 | 5,69 | 17,18 | 152,9 | 138 |
| | Гуляш из мяса свинины | 100 | 11,17 | 24 | 3,61 | 236,3 | 437,06 |
| | Рис припущенный | 150 | 3,6 | 6 | 24,05 | 202,4 | 512 |
| | Морс из ягод | 200 | 0,24 | 0 | 60 | 114,3 | 702 |
| | Хлеб пшеничный. | 25 | 2,03 | 0,83 | 11,15 | 60,5 | 897 |
| | Хлеб ржаной. | 25 | 2,13 | 1 | 12,13 | 64,8 | 1148 |
| Итого за Обед | | 760 | 25,5 | 37,52 | 129,14 | 839 | |
| Итого за день | | 1265 | 52,89 | 67,35 | 206,64 | 1566,46 | |

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Каменск

Неделя: 1

День: вторник

| Прим. пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 210 | 8,02 | 7,7 | 27,51 | 266,19 | 1 111 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,09 | 0 | 15,16 | 79,8 | 686 |
| | Оладьи | 50 | 1,91 | 2,4 | 4,43 | 51,38 | 1 330,24 |
| | Молоко сгущенное | 20 | 5,38 | 5,6 | 13,7 | 72,6 | 902 |
| | Батон | 40 | 2 | 1 | 14,66 | 104,3 | 693 |
| Итого за Завтрак | | 520 | 17,4 | 16,7 | 75,46 | 574,27 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной, мясом | 200 | 4,7 | 6 | 10,1 | 124,2 | 1021,15 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 10 | 1,3 | 0 | 7,81 | 51 | 943 |
| | Котлета Полтавская с соусом томатным | 110 | 7,67 | 18,92 | 10,95 | 237,54 | ттк5/540 |
| | Картофель отварной | 150 | 3,26 | 5 | 20,03 | 167,52 | 516 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,3 | 0 | 36,28 | 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 | | 730 | 22,22 | 32,12 | 110,75 | 870,62 | |
| Итого за день | | 1250 | 39,62 | 48,82 | 186,21 | 1444,89 | |

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Каменск. Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Морковь отварная | 60 | 0,76 | 3 | 2,95 | 9 | 1 488 |
| | Гуляш из мяса свинины | 90 | 10,06 | 15,36 | 3,25 | 213,8 | 437,06 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 7,6 | 4,8 | 33,44 | 262,13 | 516 |
| | Чай ягодный | 200 | 0,1 | 0,04 | 16 | 60,2 | 971 |
| | Батон | 40 | 2 | 1 | 14,66 | 104,3 | 693 |
| Итого за Завтрак | | 570 | 20,52 | 24,2 | 70,3 | 649,43 | |
| Обед | Рассольник домашний со сметаной и мясом | 200 | 4,12 | 6,29 | 9,08 | 114,28 | 1 175 |
| | Биточек мясной рубленый | 100 | 7,77 | 9,5 | 15,99 | 243,45 | 827 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 9,32 | 6 | 39,92 | 275,6 | 998 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0 | 27,62 | 128,6 | 705 |
| | Хлеб пшеничный. | 25 | 2,03 | 0,83 | 11,15 | 60,5 | 897 |
| | Хлеб ржаной. | 25 | 2,13 | 1 | 12,13 | 64,8 | 1148 |
| Итого за Обед | | 700 | 26,05 | 23,62 | 115,89 | 887,23 | |
| Итого за день | | 1270 | 46,57 | 47,82 | 186,19 | 1536,66 | |

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Каменск. Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 210 | 9,62 | 7 | 29,68 | 261,9 | 235,05 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,09 | 0 | 15,16 | 79,8 | 686 |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7 | 0,13 | 75,2 | 1 259,01 |
| | Мандарины | 130 | 1,04 | 0 | 7,75 | 49,4 | 975 |
| | Батон | 30 | 1,5 | 1 | 12,5 | 78,2 | 693 |
| Итого за Завтрак | | 580 | 12,33 | 15 | 65,22 | 544,5 | |
| Обед | Суп картофельный с вермишелью и мясом | 200 | 3,09 | 3,29 | 18,95 | 240,6 | 139 |
| | Суфле "Рыбка " | 100 | 10,17 | 9,9 | 9,85 | 246,9 | 96 |
| | Пюре картофельное | 75 | 1,63 | 2,5 | 10,02 | 73,5 | 995 |
| | Капуста тушеная | 75 | 1,98 | 2,5 | 9,35 | 69,8 | 999 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 10,97 | 59,9 | 828 |
| | Хлеб пшеничный. | 25 | 2,03 | 0,83 | 11,15 | 60,5 | 897 |
| | Хлеб ржаной. | 25 | 2,13 | 1 | 12,13 | 64,8 | 1148 |
| Итого за Обед | | 700 | 21,03 | 20,02 | 82,42 | 816 | |
| Итого за день | | 1280 | 33,36 | 35,02 | 147,64 | 1360,5 | |

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Каменск- Неделя: 1 День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200 | 7,51 | 9 | 25,51 | 266,19 | 1 013 |
| | Сыр (порциями) | 15 | 4,04 | 4,5 | 2 | 54,45 | 97 |
| | Маффин творожный | 60 | 8,22 | 7 | 9,54 | 148,9 | 806,44 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 10,97 | 59,9 | 828 |
| | Батон | 30 | 1,5 | 1 | 12,5 | 78,2 | 693 |
| Итого за Завтрак | | 505 | 21,27 | 21,5 | 60,52 | 607,64 | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом | 200 | 2,67 | 8,29 | 7,31 | 161,28 | 124 |
| | Гуляш из курицы | 100 | 17,98 | 17,77 | 7,78 | 208,33 | 1024 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 6,34 | 4 | 27,87 | 218,45 | 516 |
| | Морс из ягод | 200 | 0,24 | 0 | 60 | 114,3 | 702 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 1 | 12,24 | 72,6 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,13 | 1 | 12,13 | 64,8 | 1 148 |
| Итого за Обед | | 705 | 31,79 | 32,06 | 127,33 | 839,76 | |
| Итого за день | | 1210 | 53,06 | 53,56 | 187,85 | 1447,4 | |

(лист 6)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Каменск- Неделя: 2 День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 200 | 9,62 | 7 | 29,68 | 254,9 | 235,05 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,09 | 0 | 15,16 | 79,8 | 686 |
| | Печенье детское | 60 | 4,5 | 6 | 34 | 244,2 | 1 141,09 |
| | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 40 | 4,68 | 5,72 | 12,11 | 116,12 | 3 |
| | Итого за Завтрак | | 500 | 18,89 | 18,72 | 90,95 | 695,02 |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми с мясом | 200 | 5,85 | 5,69 | 17,18 | 152,9 | 138 |
| | Биточек мясной рубленый | 100 | 7,77 | 9,5 | 15,99 | 243,45 | 827 |
| | Соус томатный | 20 | 0,14 | 6 | 1,63 | 16,68 | 540 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 6,34 | 4 | 27,87 | 218,45 | 516 |
| | Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста | 200 | 0 | 0 | 19 | 80 | 706,03 |
| | 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 Обед | | 720 | 24,26 | 27,02 | 104,95 | 836,78 | |
| Итого за день | | 1220 | 43,15 | 45,74 | 195,9 | 1531,8 | |

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Каменск Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Морковь отварная | 60 | 0,76 | 3 | 2,95 | 9 | 1 488 |
| | Суфле "Рыбка " | 100 | 10,17 | 9,9 | 9,85 | 246,9 | 96 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,26 | 5 | 20,03 | 147 | 995 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 10,97 | 59,9 | 828 |
| | Батон | 25 | 1,25 | 0,83 | 10,42 | 81,2 | 693 |
| Итого за Завтрак | | 535 | 15,44 | 18,73 | 54,22 | 544 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом | 200 | 2,67 | 8,29 | 17,31 | 161,28 | 124 |
| | Гуляш из курицы | 100 | 17,98 | 17,77 | 7,78 | 208,33 | 1024 |
| | Каша гречневая вязкая с овощами | 150 | 6,64 | 4,65 | 57,56 | 188,3 | ттк |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,3 | | 36,28 | 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 | | 710 | 32,58 | 32,91 | 134,51 | 848,27 | |
| Итого за день | | 1245 | 48,02 | 51,64 | 188,73 | 1392,27 | |

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Каменск Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 210 | 7,19 | 8 | 31,79 | 255,6 | 883 |
| | Сырники | 50 | 3,5 | 3 | 7,62 | 75,3 | 1 066,01 |
| | Молоко сгущенное | 20 | 5,38 | 5,6 | 13,7 | 72,6 | 902 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,09 | 0 | 15,16 | 79,8 | 686 |
| | Сыр (порциями) | 10 | 2,69 | 3 | 1,33 | 36,3 | 97 |
| | Батон | 30 | 1,5 | 1 | 12,5 | 78,2 | 693 |
| Итого за Завтрак | | 520 | 20,35 | 20,6 | 82,1 | 597,8 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп-лапша на курином бульоне | 210 | 4,38 | 5 | 12,24 | 110 | 1 015 |
| | Птица запеченная | 100 | 20,98 | 18,16 | 1,22 | 288,81 | 1 237 |
| | Капуста тушеная | 150 | 3,95 | 5 | 18,7 | 139,6 | 999 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 10,97 | 59,9 | 828 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,03 | 0,83 | 11,15 | 60,5 | 897 |
| | Хлеб ржаной. | 25 | 2,13 | 1 | 12,13 | 64,8 | 1 148 |
| | Булочка к чаю | 50 | 3,75 | 5,9 | 78 | 394 | 769 |
| Итого за Обед | | 760 | 37,22 | 35,89 | 144,41 | 1117,61 | |
| Итого за день | | 1280 | 57,57 | 56,49 | 226,51 | 1715,41 | |

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Каменск Неделя: 2 День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Макаронные изделия запеченные с сыром | 200 | 13,37 | 13 | 38,61 | 282,9 | 334 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,3 | 0 | 36,28 | 140 | 588 |
| | Яйцо отварное | 40 | 4,8 | 4 | 0,28 | 62,8 | 349,01 |
| | Батон | 20 | 1 | 0,5 | 7,33 | 52,15 | 693 |
| | Яблоки свежие | 130 | 0,52 | 1 | 10,74 | 85,3 | 976 |
| Итого за Завтрак | | 590 | 19,99 | 18,5 | 93,24 | 623,15 | |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем. сметаной и мясом | 210 | 4,94 | 6,3 | 10,6 | 130,41 | 1021,15 |
| | Котлета куриная с соусом томатным | 120 | 10,84 | 9,5 | 16,26 | 213,01 | 1308/540 |
| | Рис припущенный с овощами | 150 | 4,6 | 7 | 25,05 | 212,4 | 513 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0 | 27,62 | 128,6 | 705 |
| | 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 | | 740 | 26,05 | 25 | 105,11 | 834,78 | |
| Итого за день | | 1330 | 46,04 | 43,5 | 198,35 | 1457,93 | |

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Каменск Неделя: 2 День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 210 | 6,02 | 7 | 28,41 | 199,5 | 1 111 |
| | Сыр (порциями) | 15 | 4,04 | 4,5 | 2 | 54,45 | 97 |
| | Маффин ванильный | 60 | 6,21 | 6 | 33,16 | 259,5 | 450,05 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 10,97 | 59,9 | 828 |
| | Батон | 35 | 1,75 | 1,17 | 14,58 | 91,23 | 693 |
| Итого за Завтрак | | 520 | 18,02 | 18,67 | 89,12 | 664,58 | |
| Обед | Рассольник ленинградский с мясом и сметаной | 210 | 3,24 | 5,76 | 10,18 | 168,04 | 1 030 |
| | Гуляш из мяса свинины | 100 | 11,17 | 24 | 3,61 | 236,3 | 437,06 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,26 | 5 | 22,03 | 147 | 995 |
| | Морс ягодный | 200 | 0,24 | 0 | 60 | 114,3 | 702 |
| | 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 | 22,9 | 36,96 | 121,4 | 816 | |
| Итого за день | | 1240 | 40,92 | 55,63 | 210,52 | 1480,58 | |

| | | | | | | |
|----------------------------|-------|-------|--------|---------|---------|--|
| Итого за период | 12590 | 461,2 | 505,57 | 1934,54 | 14933,9 | |
| Среднее значение за период | 1259 | 46,12 | 50,557 | 193,454 | 1493,39 | |

Составил _____ Клочкова М.В.