



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 двухразовое питание

(Завтрак, Обед) ОВЗ

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 Двухразовое питание ОБЗ Камениск-У		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Молоко сливочное (пастеризованное)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 252,01
	Сыр (попийский)	30	8,07	8		108,9	97
	Каша овсяная молочная вязкая с маслом сливочным	250	53,9	48	311,78	448,8	332
	Каша с маком	200	7,87	4	20,08	190	919
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	633
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
Итого за		580	74,72	69	664,96	970,1	
Обед	Греческий салат с курицей отварной	40	1,24		2,6	16	811
	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	**Гуляш из мяса свинины	100	11,21	28	3,56	240,2	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,06	8	52,57	259	636
	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3	633,02
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	804,01
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Булочка	70	9,8	17	96,8	560	691
Итого за		910	40,43	50	237,46	1571,3	
Итого за		1 490	115,15	129	602,42	2541,4	

(лист 2)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОБЗ Камениск-У		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из мяса кур Шикопская	100	1,25	1	0,84	21	1 057
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	7,97	6	36,02	225,9	822
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	433
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	633
	Магги-фин в витаминизированном Ф	40	4,14	4	29,44	173	450,05
Итого за		580	18,25	13	119,83	675	
Обед	Огурцы свежие порционно	40	0,32		4	22	836
	Суп картофельный с грибами	250	4,82	5	21,43	140,6	130,04
	Мясные котлеты отварные	15	3,67	4	0,15	36,7	825
	**Жаркое по-домашнему из говядины	250	15,19	35	31,01	467,9	1 025,01
	Напиток из плодов шиповника	200	0,56		25,43	120,6	705
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	697
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
Итого за		815	30,34	46	115,82	977,7	
Итого за		1 395	48,59	59	235,65	1673,7	

(лист 3)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОБЗ Камениск-У		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Повидло	30	0,33		4,92	20,3	1 142
	Омлет запаренный или паровой с сыром	150	19,48	24	2,63	258,9	658
	Чай с сахаром*	200			14,97	69,9	636
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	633
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Яблочный сок	100	0,4		9,8	73,3	976
Итого за		540	24,71	26	65,29	576,7	
Обед	Маринованный салат	80	0,76	8	8,92	102,4	817
	Суп "Сельдь"	250	5,55	5	15,75	158	1 015,07
	**Филе минтая	80	14,64	21	7,23	279,1	1 650,06
	Салат сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Картофель отварной	180	3,63	7	29,15	198	518
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	638
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	697
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Печенье детское (фонд изд)	40	3	4	20,93	162,8	1 141
	Итого за		910	34,08	48	142,12	1191,7
Итого за		1 450	58,79	74	207,41	1770,4	

(лист 4)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОБЗ Камениск-У		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек мясной рубленый	100	15,55	13	15,99	243,4	627
	Пюре картофельное	180	3,97	12	44,61	276	636
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	633
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Печенье детское (фонд изд)	40	3	4	20,93	162,8	1 141
Итого за		580	27,32	31	125,68	663,2	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	6	9,2	137,1	124
	Мясные котлеты (для переноса блюда)	15	3,44	3	0,13	35,3	1 052
	**Пенне с соусом в соусе	240	27,56	20	44,21	310,3	14 500,01
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	690
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	697
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Мандарины	100	0,8		7,6	38	675
	Итого за		875	39,61	31	119,07	781,8
Итого за		1 435	56,93	62	244,75	1 455	

(лист 5)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОВЗ Каменск-У		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Сырники	50	4,17	5	8,29	113	1 065,01
	Молоко стуженное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	220	6,66	10	31,37	242,3	816
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	653
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Хлеб ржаной	40	3	4	20,93	162,8	1 141
	Печенье детское (канд изд)	500	27,21	23	126,84	433,8	
Итого за							
Обед	Суп картофельный с овощами	250	2,37	5	20,01	137,8	115,03
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	15	3,44	3	0,13	35,3	1 052
	Кнели куриные паровые	100	17,79	18	6,11	214,6	1 067
	Капуста тушеная	180	4,3	8	17,09	153,8	600
	Налиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	630
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Булочки	70	9,8	17	98,8	540	991
Итого за							
Итого за							

(лист 6)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОВЗ Каменск-У		Неделя: 1		День: суббота			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Полухина из курицы	100	17,62	12	4,46	169,5	
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	6	49,18	255,3	516
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	809
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	653
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Хлеб ржаной	40	3	4	20,93	162,8	1 141
	Печенье детское (канд изд)	500	33,19	24	122,49	433,8	
Итого за							
Обед	Маринад овощной	40	0,38	4	3,31	51,2	817
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	15	3,44	3	0,13	35,3	1 052
	**Фрикадельки домашнему из свинины	250	15,19	35	31	497,9	1 025
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	908
	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						
Итого за							

(лист 7)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОВЗ Каменск-У		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	130	13,08	16	2,4	208,3	972
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	10,02	8	41,41	279,7	1 003
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	78,8	483
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	653
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
Итого за							
Обед	Кухариза хинсалица	30	0,82	2	3,72	34,8	812
	Суп крем сырный	250	18,84	21	77,04	591,7	1 69,01
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	**Салатка по-домашнему	100	11,41	28	4,07	310,3	437,12
	Булгур рассыпчатый	180	5,63	6	40,17	213,9	1 000,02
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	908
	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						
	Итого за						

(лист 8)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОВЗ Каменск-У		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное (тапцими)	10	0,08	7	0,13	58,1	1 259,01
	Котлета из свинины Детская	100	4,7	9	12,51	149,2	1 061
	Салат сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,08	9	52,62	280	953
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	809
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	653
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Итого за						
Обед	Икра хабаровская промышленная	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Сметанка со сметаной	250	5,28	8	9,7	110,6	1 020
	Тефтели из мяса птицы с рисом	180	18,56	15	13,72	254,8	1 065,01
	Пюре картофельное	180	3,97	12	44,81	276	945
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	78,8	483
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Маффин ванильный	40	5,48	6	6,38	98,3	808,13
Итого за							
Итого за							

(лист 9)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОВЗ Каменск-У		Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка творожная (сырники)	150	28,99	18	35,42	492,2	875
	Молоко сливочное	20	1,98	2	10,98	64,2	902
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	633
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1148
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
Итого за		540	33,87	22	105,97	775,9	
Обед	Бутерброд мясной с сыром	45	8,09	9	11,11	147,7	10
	Суп из репчатого лука	250	1,98	7	10,98	120,8	1181
	Моро кур отварное (для первых блюд)	15	3,44	3	0,13	35,3	1052
	Биточек из мяса Аляска	100	16,64	12	13,81	234,8	5817
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	6	49,16	255,3	516
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	899
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1148
Итого за		850	41,82	39	142,9	1054,8	
Итого за		1390	75,69	61	248,87	1830,7	

(лист 10)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОВЗ Каменск-У		Неделя: 2			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Фиш-филе минтай	80	14,84	21	7,23	279,1	1699,06
	Картофель запеченный	180	3,96	7	32,27	205,9	1317
	Чай с лимоном	200	0,09		20,28	79,8	883
	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4	893
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1148
	Булочка	70	0,8	17	55,5	580	951
Итого за		570	31,89	47	178,34	1229	
Обед	Икра кабачковая пром. производства	30	0,35	4	2,22	29,1	613
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1021
	Моро кур отварное (для первых блюд)	15	3,44	3	0,13	35,3	1052
	**Плов с говядиной	230	14,67	27	53,95	421,1	1198
	Напиток из плодов шиповника	200	0,88		25,83	120,8	705
	Хлеб пшеничный	30	2,43	1	14,84	72,6	894,01
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1148
	Итого за		785	27,92	42	131,46	1022,9
Итого за		1355	59,81	89	309,8	2251,9	

(лист 11)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОВЗ Каменск-У		Неделя: 2			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Молоко сливочное (для каши)	10	0,98	7	0,13	66,1	1259,01
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	220	3,46	5	42,78	228	874
	Чай с лимоном*	200			14,97	59,9	898
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1148
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	633
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	132	935,04
Итого за		615	10,65	16	96,25	840,3	
Обед	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8	817
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	3,78	6	25,23	137,9	1030
	Моро кур отварное (для первых блюд)	15	3,44	3	0,13	35,3	1052
	Филе куриное запеченное с сыром	100	29,47	12	1,08	233,3	515
	Картофель отварной	180	3,96	7	29,15	198	518
	Молоко ягодный	200	0,6		4,25	19,9	1242
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1148
Итого за		665	47,25	35	98,42	861,1	
Итого за		1480	58,1	52	194,67	1501,4	

(лист 12)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОВЗ Каменск-У		Неделя: 2			День: суббота		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рагу из овощей	220	25,13	10	25,61	288,1	1071
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1148
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	633
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	Итого за		550	30,43	12	84,38	577,6
Обед	Горошек зеленый консервированный	30	0,33		1,95	12	811
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1058
	Моро кур отварное (для первых блюд)	15	3,44	3	0,13	35,3	1052
	Биточек из курицы	100	16,74	19	15,44	193	895
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	6	49,16	255,3	516
	Чай с лимоном	180	0,08		18,23	71,8	483
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1148
Итого за		815	37,59	37	134,84	864,3	
Итого за		1395	68,12	49	219,22	1441,9	
Итого за		17050	807,61	604	4388,14	22500,8	
Среднее		1217,9	57,3	63,1	239,2	1619,6	