

Согласовано

Директор «Средняя школа №20»


А. В. Щеголькова



Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»


Е. А. Широканова



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
Для детей возрастной категории 12 лет и старше
Школьных общеобразовательных учреждений
г. Каменска-Уральского
на 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 12 лет и старше Двухразовое питание ОI

Неделя: 1

День: понедельник

			Понедельник			Понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет запеченный или паровой	240	24,19	27	7,82	366,3	891
	Печенье детское	60	4,5	6	34	244,2	1 141,09
	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного возраста и школьного возраста	200			19	80	706,03
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Батон	30	2	1	14,66	104,3	693
Итого за Завтрак		555	33,37	35	86,33	826,3	
Обед							
	Огурцы соленные	60	0,48		1,02	7,8	1 006
	Суп картофельный с бобовыми, мясом	250	5,88	6	21,48	201,8	139
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	24	3,61	236,3	437,06
	Рис припущенный	180	4,32	7	34	264,5	512
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный.	30	2,44		12,24	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,56	1,2	13,34	77,76	1148
Итого за Обед		850	27,09	38,2	113,39	975,06	
Итого за день		1405	60,46	73,2	199,72	1801,36	

(лист 2)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОI

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	9,1	9	32,75	346,9	842
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	686
	Оладьи	70	2,63	3	6,12	137,9	1 330,24
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	8	108	902
	Батон	40	2	1	14,66	104,3	693
	Итого за Завтрак	580	15,4	15	76,69	776,9	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной, мясом	250	1,91	7	13,68	184,1	1 021,15
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	51	943
	Котлета Полтавская с соусом томатным	110	12,44	15	10,38	244,3	147
	Картофель отварной	200	8,46	5,56	50,49	195,89	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед	845	31,94	30,56	145,6	983,79	
Итого за день		1425	47,34	45,56	222,29	1760,69	

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОI Неделя: 1 День: среда (лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	236,3	437,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,6	4,8	33,44	218,5	516
	Печенье детское	60	2,25	3	17	122,1	1 141,09
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Батон	15	0,75	0,38	6,25	39,11	693
Итого за Завтрак		555	22,01	36,18	88	730,31	
Обед	Рассольник домашний со сметаной, мясом	250	2,27	6	11,85	130,9	1 175
	Биточек мясной рубленый	100	7,77	15,98	9,5	243,4	827
	Соус томатный	50	0,3	1	2,88	27,8	540
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	11,12	67,3	1 148
Итого за Обед		855	29,69	33,23	148,07	1081,5	
Итого за день		1410	51,7	69,41	236,07	1811,81	

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОI Неделя: 1 День: четверг (лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	10,03	7	39,61	282	235,05
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	11	0,2	108	1 259,01
	Мандарины	130	1,04		9,75	49,4	975
	Батон	40	2	1	14,66	104,3	693
Итого за Завтрак		635	13,28	19	79,38	623,5	
Обед	Суп с вермишелью, мясом	250	2,42	2	17,43	120,8	1 039
	Суфле	100	10,17	9,9	9,85	246,9	96
	Пюре картофельное	90	1,96	3	12,02	88,2	995
	Капуста тушеная	90	2,37	3	11,2	83,75	999
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
Итого за Обед		820	25,78	20,9	120,53	884,35	
Итого за день		1455	39,06	39,9	199,91	1507,85	

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОI 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	250	7,51	9	3,53	250,3	1 013
	Сыр (порциями)	20	5,38	6		72,6	97
	Маффин творожный	60	8,22	7	9,54	148,9	806,44
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Батон	40	2	1	14,66	104,3	693
Итого за Завтрак		570	23,11	23	38,7	636	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, мясом	250	1,9	6	9,14	295,5	124
	Гуляш из кури	100	18,14	6	3,6	225,3	1024
	Макаронные изделия отварные с овощами(морковь, лук) с маслом растительным	180	6,22	11	35,96	301,2	1 011,05
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	805	33,98	26,25	115,28	1145,6	
Итого за день		1375	57,09	49,25	153,98	1781,6	

(лист 6)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОI Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,99	10	39,74	357,9	883
	Сырники	100	7	6	15,24	75,3	1 066,01
	Молоко сгущенное	20	0,79	1	4	54	902
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		600	18,34	20	84,57	625,3	
Обед	Свекла отварная	60	0,9		5,28	35,2	14 582
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной, мясом	250	2,54	6	17,28	236,7	1 058
	Котлета Полтавская с соусом томатным	110	12,44	15	10,38	244,3	147
	Каша гречневая вязкая.	180	4,84	5	30,6	225,2	1 032
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		875	28,55	29	126,78	1052,4	
Итого за день		1475	46,89	49	211,35	1677,7	

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОI Неделя: 2

День: понедельник

(лист

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	10,03	7	39,61	282	235,05
	Печенье детское	60	4,5	6	34	244,2	1 141,09
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,14	59,85	686
	Бутерброд с маслом сливочны	45	5,27	6,44	13,62	130,64	693
	Итого за Завтрак	555	16,17	19,45	102,37	716,69	
Обед	Суп картофельный с бобовыми, мясом	250	5,88	6	21,48	201,8	139
	Биточек мясной рубленный	100	7,77	15,98	9,5	243,4	827
	Соус томатный	30	0,18	6	1,73	16,68	540
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного возраста и школьного возраста	200			19	80	706,03
	Хлеб пшеничный	40	3,75	2	18,73	99,4	897
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	16,98	90,7	1 148
	Итого за Обед	835	28,17	35,98	132,86	994,08	
Итого за день	1420	44,34	55,43	235,23	1710,77		

(лист 8)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОI 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	100	10,17	9,9	9,85	246,9	96
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	540
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		590	17,14	20,9	80,52	650,1	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной,мясом	250	1,9	6	9,14	295,5	124
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0	7,81	51	943
	Гуляш из курицы	100	18,14	6	3,6	255,3	1 024
	Каша гречневая вязкая.	180	7,84	7,2	33,54	204,96	1 032
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	30	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед		820	37,01	22,2	117,33	1115,26	
Итого за день		1410	54,15	43,1	197,85	1765,36	

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОI Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250	7,19	7,76	31,79	242,6	883
	Сырники	100	7	6	15,24	150,6	1 066,01
	Молоко гущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Чай с лимоном	200			15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		600	17,27	16,76	84,24	595,5	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Птица запеченная	100	20,98	18,6	1,22	288,81	1 237
	Капуста тушеная	180	4,74	6	22,44	167,5	999
	Чай с сахаром	200			10,97	59,85	828
	Печенье детское	60	4,5	6	34	244,2	1 141,09
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	12,13	67,25	1 148
Итого за Обед		865	43,18	39,68	122,81	1 107,21	
Итого за день		1465	60,45	56,44	207,05	1702,71	

(лист 10)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОI Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	16,71	16	60,77	428,6	334
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		22,36	101,7	928
	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,28	62,8	349,01
	Батон	20	1,5	1	12,5	78,2	693
	Яблоки свежие	130	0,52	1	10,74	85,3	976
Итого за Завтрак		640	23,88	19	106,65	756,6	
Обед	Борщ с капустой и картофелем, мясом, сметаной	250	5,6	7,14	12,02	247,85	1 021,15
	Котлета из курицы	100	12,67	12	10,65	198	1027,63
	Соус томатный	50	0,3	1	2,88	27,8	540
	Рис припущенный с овощами	180	5,52	8,4	30,06	254,88	513
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	107,6	1 148
Итого за Обед		870	32,22	30,36	127,03	1085,73	
Итого за день		1510	56,1	49,36	233,68	1842,33	

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОI 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	250	7,17	8	33,82	310,6	1 111
	Маффин ванильный	60	6,21	6	33,16	259,5	450,05
	Сыр (порциями)	15	2,69	3		36,3	97
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	35	2	1,16	16,66	104,3	693
Итого за Завтрак		560	18,13	18,16	98,8	770,6	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной, мясом	250	2,7	6	17,8	281,1	1 030
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	236,3	437,06
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед		805	25,5	43,25	114,43	1014,8	
Итого за день		1365	43,63	61,41	213,23	1785,4	

(лист 12)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОI Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,99	9,7	39,74	357,9	883
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Слойка	85	2,2	10	9,3	218	1 145
	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,28	62,8	349,01
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	605	17,55	24,7	76,98	776,8	
Обед	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	24	811
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, мясом	250	1,9	6	9,14	295,5	124
	Биточек мясной рубленый	100	7,77	15,98	9,5	243,4	827
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед	865	26,73	29,98	130,74	1130,9	
Итого за день		1470	44,28	54,68	207,72	1907,7	

го за период	15775	649,77	703	2554,42	21055,28	
среднее значение за период	1314,58	54,14	58,58	212,86	1759,79	

Составил _____ Клочкова М. В.

Утвердил _____