Согласовано

Директор «Средняя школа №51»

_____ М.В.Кашкина

Утверждаю директор филиала

ООО «Азбука питания»

_____ Е.М.Ушаков

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Для детей возрастной категории 12 лет и старше

школьных общеобразовательных учреждений

г. Каменска-Уральского

на первое полугодие 2025 учебного года

(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 пита **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет запеченный или паровой	240	24,19	22	4,56	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
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Завтрак		550	33,5	30	83,07	828,8	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,68	9	836
	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250	8,19	9	21,48	201,8	139
	Плов со свининой	300	24,14	55	73,17	767,2	1 018
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		870	37,21	65	148,36	1217,6	
Итого за день		1 420	70,71	95	231,43	2046,4	

(лист 2)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое пита **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	9,1	9	32,75	316,9	842
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Блинчик с яблоками	80	4,28	8	35,27	233,8	1 688
	Сыр (порциями)	15	4,04	4		54,5	97
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		575	19,12	22	87,02	710,2	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и мясом	250	4,22	10	13,68	159,6	1 021
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Котлета куриная с соусом сметанным	125	16,75	23	1,53	203,5	1 308
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	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	67,3	1 148
Итого за Обед		835	37,71	41	131,7	976,2	
Итого за день		1 410	56,83	63	218,72	1686,4	

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое пита **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	236,3	437,06
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	Печенье детское	30	2,25	3	17	122,1	1 141,09
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693
Итого за Завтрак		550	19,98	39	109,43	841,5	
Обед							
	Рассольник домашний со сметаной и мясом	250	4,58	9	13,85	156,1	1 175
	Котлета Деревенская с соусом томатным	110	14,81	13	9,66	211	1 027,13
	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	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		825	38,74	32	148,36	1046,5	
Итого за день		1 375	58,72	71	257,79	1888	

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое пита **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	15,75	3	97,24	518	874
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483
	Бутерброд горячий с сыром	60	8,12	12	14,81	197	10
	Мандарины	130	1,04		9,75	49,4	975
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		670	26,5	16	149,46	922,4	
Обед							
	Суп с вермишелью и мясом	250	5,88	6	17,43	153,5	1 039
	Шницель из мяса птицы с соусом красным	110	3,44	7	21,49	165,8	1 319,01
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	107,6	1 148
Итого за Обед		845	22,14	22	135,39	844,3	
Итого за день		1 515	48,64	38	284,85	1766,7	

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое пита **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	9,88	11	25,29	250,3	1 013
	Сыр (порциями)	20	5,38	6		72,6	97
	Кекс ванильный с изюмом	60	6,88	6	33,72	171,7	450,19
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		560	23,84	24	78,01	599,6	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем,сметаной и мясом	250	4,21	9	9,14	167,7	124
	Фрикасе из мяса птицы с соусом	100	17,33	5	3,31	132,2	1 023
	Макаронные изделия отварные с овощами	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	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		815	36,87	22	124,47	885,6	
Итого за день		1 375	60,71	46	202,48	1485,2	

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое пита **Неделя:** 1 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250	8,99	10	39,74	303,3	883
	Сырники	60	4,2	4	9,15	90,4	1 066,01
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Сыр (порциями)	15	4,04	4		54,5	97
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		575	20,37	21	86,1	650,5	
Обед							
	Помидоры порционно	60	0,66		8,26	74,3	835
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной и мясом	250	4,85	9	17,28	171,9	1 058
	Котлета Полтавская с соусом томатным	110	14,89	20	1,32	175,7	1 308,04
	Каша гречневая вязкая.	180	4,84	5	30,6	205,2	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		885	33,07	37	120,7	938,1	
Итого за день		1 460	53,44	58	206,8	1588,6	

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое пита **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	9,1	9	32,75	316,9	842
	Печенье детское	60	4,5	6	34	244,2	1 141,09
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		550	15,24	23	94,54	765,3	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250	8,19	9	21,48	201,8	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Котлета Деревенская	90	14,69	12	8,5	199,9	1 027,13
	Спагетти отварные	180	6,22	11	35,96	266,2	1 011,03
	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного возраста и школьного возраста	200			19	80	706,03
	Хлеб пшеничный	35	3,75	2	18,73	99,4	897
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	16,98	94,2	1 148
Итого за Обед		810	37,13	35	128,46	981,5	
Итого за день		1 360	52,37	58	223	1746,8	

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое пита **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Помидоры порционно	60	0,66		8,26	74,3	835
	Котлета Полтавская с соусом томатным	140	14,89	20	1,32	175,7	1 308,04
	Каша гречневая вязкая	180	4,84	5	30,6	205,2	1 032
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693
Итого за Завтрак		590	23,07	26	84,46	688,1	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем,сметаной и мясом	250	4,21	9	9,14	167,7	124
	Плов с мясом птицы	300	18,87	17	58,1	464,2	1 020
	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		835	30,91	29	130,48	942,9	
Итого за день		1 425	53,98	55	214,94	1631	

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое пита **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	7,19	8	31,79	242,6	883
	Запеканка из творога	120	10,05	9	16,58	156,4	1 559,04
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		570	20,32	20	81,39	601,3	
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Птица запеченная	100	29,73	18	1,6	288,8	1 237
	Картофель отварной	180	0,54	1	4,37	269,7	518
	Соус сметанный	30	0,51	3	2,03	30,9	600
	Компот из кураги	200	0,16		4,52	20,2	932
	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		835	43,9	31	66,7	956,5	
Итого за день		1 405	64,22	51	148,09	1557,8	

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое пита **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	15,46	14	45,77	428,6	334
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Яблоки свежие	130	0,52	1	12,74	95,3	976
Итого за Завтрак		630	20,85	17	99,18	722,1	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем, мясом, сметаной	250	1,65	5	12,54	103,6	1 021,15
	Котлета куриная с соусом красным	110	16,55	22	1,68	198,6	1 308
	Булгур с овощами	180	18,29	4	93,26	27,7	1 000,05
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный.	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	107,6	1 148
Итого за Обед		830	44,62	33	178,9	687,1	
Итого за день		1 460	65,47	50	278,08	1409,2	

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое пита **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	15,75	3	97,24	518	874
	Кекс творожный	60	6,21	6	24,16	259,5	450,18
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693
Итого за Завтрак		550	24,16	10	144,56	908,6	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом	250	5,01	9	17,8	174,4	1 030
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	236,3	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	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		815	35,09	47	146,34	1075,8	
Итого за день		1 365	59,25	57	290,9	1984,4	

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое пита **Неделя:** 2 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250	8,99	10	39,74	303,3	883
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Блинчик с вишней	80	5,22	10	30,31	225,8	1 687
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		560	15,77	21	97,71	667,2	
Обед							
	Помидоры порционно	60	0,66		8,26	74,3	835
	Щи из свежей капусты с картофелем,сметаной и мясом	250	1,9	5	9,23	92,2	124
	Котлета Московская с соусом томатным	110	12,12	11	11,51	173,1	1 027,6
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	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	29,93	24	137,2	910,1	
Итого за день		1 435	45,7	45	234,91	1577,3	

Итого за период	17 005	690,04	687	2791,99	20367,8	
Среднее значение за период	1 214,6	49,3	49,1	199,4	1454,8	

Составил _____ Клочкова Марин

Утвердил _____