



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Для детей возрастной категории 12 лет и старше
школьных общеобразовательных учреждений

г. Каменска-Уральского

на 2026 учебный год

за счет бюджетных средств бесплатное одноразовое питание

(Завтрак)

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 (завтрак) Каменск-Уг. Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	5,85	5,69	17,18	152,9	139
	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
	Чай с лимоном	200	0,09	0	15,16	79,8	686
	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 Завтрак		710	25,7	37,89	85,58	821,76	
Итого за день		710	25,7	37,89	85,58	821,76	

(лист 2)

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак) Каменск-Уг. Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,55	4,71	10,1	106,62	1021,15
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0	7,81	51	943
	Котлета Полтавская с соусом томатным	110	12,44	15	10,38	244,3	147/540
	Картофель отварной	150	3,26	5	20,03	167,52	516
	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
	Итого за Завтрак		720	24,71	26,54	82,57	754,64
Итого за день		720	24,71	26,54	82,57	754,64	

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак) Каменск-Уг. Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рассольник домашний со сметаной	200	2,97	5	9,08	96,71	1175
	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
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	16	60,2	971
	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 Завтрак		700	24,32	22,37	104,27	801,26	
Итого за день		700	24,32	22,37	104,27	801,26	

(лист 4)

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак) Каменск-Уг. Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп с вермишелью	200	1,94	1,88	13,95	164,75	1 039
	Суфле Рыбка	100	10,17	9,9	9,85	246,9	96
	Капуста тушеная	75	1,98	2,5	9,35	69,8	999
	Пюре картофельное	75	1,63	2,5	10,02	73,5	995
	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
Итого за Завтрак		700	19,88	18,61	77,42	740,15	
Итого за день		700	19,88	18,61	77,42	740,15	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4,99	7,36	109,68	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
	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
Итого за Завтрак		700	30	28,59	77,26	721,66	
Итого за день		700	30	28,59	77,26	721,66	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп Крестьянский с крупой и сметаной	200	2,03	5,07	13,82	190,16	1 058
	Котлета Полтавская с соусом томатным	110	12,44	15	10,38	244,3	147/540
	Каша гречневая вязкая.	150	6,53	6	27,95	170,8	845,03
	Чай с шиповником	200	0	0	11,18	60	854,01
	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 Завтрак		720	25,99	28,27	88,91	815,62	
Итого за день		720	25,99	28,27	88,91	815,62	

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак) Каменск-Уг. Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4,4	17,18	135,32	139
	Биточек мясной рубленый	100	7,77	9,5	15,99	243,45	827
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	27,87	218,45	516
	Чай с лимоном	200	0,09	0	15,16	79,8	686
	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 Завтрак	710	23,89	20,1	101,78	827,38	
	Итого за день	710	23,89	20,1	101,78	827,38	

(лист 8)

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак) Каменск-Уг. Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4,99	7,36	109,68	124
	Гуляш из курицы	100	17,98	17,77	7,78	208,33	1024
	Каша гречневая вязкая.	150	6,53	6	27,95	170,8	845,03
	Чай с сахаром	200	0	0	10,97	59,9	828
	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 Завтрак	710	31,02	30,96	79,64	699,07	
	Итого за день	710	31,02	30,96	79,64	699,07	

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак) Каменск-Ур Неделя: 2

День: среда

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,17	4,76	11,65	104,76	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
Итого за Завтрак		700	33,26	29,75	65,82	718,37	
Итого за день		700	33,26	29,75	65,82	718,37	

(лист 10)

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак) Каменск-Ур Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,55	4,71	10,1	106,62	1021,15
	Котлета из мяса кур с соусом томатным	120	21,84	9,5	16,26	213,01	499/540
	Рис припущенный	150	3,6	6	24,05	202,4	512
	Чай с лимоном	200	0,09	0	15,16	79,8	686
	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 Завтрак		720	33,24	22,04	88,85	727,13	
Итого за день		720	33,24	22,04	88,85	727,13	

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак) Каменск-Уг. Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,94	4,2	9,6	129,2	1030
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	24	3,61	236,3	437,06
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Чай с сахаром	200	0	0	10,97	59,9	828
	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 Завтрак		710	21,36	35,4	71,79	722,76	
Итого за день		710	21,36	35,4	71,79	722,76	

(лист 12)

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак) Каменск-Уг. Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4,99	7,36	109,68	124
	Биточек мясной рубленый	100	7,77	9,5	15,99	243,45	827
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	27,87	218,45	516
	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
Итого за Завтрак		700	19,79	20,32	85,47	756,78	
Итого за день		700	19,79	20,32	85,47	756,78	

Итого за период	8500	313,16	320,84	1009,36	9106,58	
Среднее значение за период	708	26,09	26,73	84,11	758,88	

Составил _____  Клочкова М. В.

Утвердил _____