



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 7-11 лет Двухразовое питание Ка

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет запеченный или паровой	200	20,16	23	6,52	305,3	891
	Печенье детское	50	2,78	5	18,33	203,5	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	500	28,72	30	65,36	724,6	
Обед							
	Огурцы соленые	60	0,48		1,02	7,8	1 006
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	4,7	4	15,18	152,9	139
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	24	3,61	236,3	437,06
	Рис припущеный	150	3,6	6	24,05	202,4	512
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный.	25	2,68	1	13,38	71	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	760	25	36	97,07	849,5	
	Итого за день	1260	53,72	66	162,43	1574,1	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11 лет Двухразовое питание Ка

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	210	8,02	8	25,41	249,5	1 111
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	828
	Оладьи	50	1,91	2	3,44	76,4	1 330,24
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	8	108	902
	Батон	40	2,37	1,33	19,54	139,01	693
	Итого за Завтрак	520	13,97	13,33	71,55	652,71	
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		7,81	51	943
	Котлета Полтавская с соусом томатным	110	12,44	15	10,86	244,3	147
	Картофель отварной	150	3,26	5	20,03	167,52	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный.	30	2,44		12,24	72,6	894,01
	Хлеб ржаной	30	2,56	1,2	13,34	77,76	1 148
	Итого за Обед	730	27,05	26	98,74	839,08	
	Итого за день	1250	41,02	39,33	170,29	1491,79	

(лист 3)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Ка

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	150	7,6	4,8	33,44	218,5	516
	чай ягодный	200	0,1	0,04	16	60,2	971
	Батон	40	2	1	14,66	104,3	693
Итого за Завтрак		540	20,52	24,2	70,3	605,8	
Обед	Рассольник домашний со сметаной, мясом	200	2,97	5	9,08	93,7	1 175
	Биточек мясной рубленный	100	7,77	15,98	9,5	243,4	827
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	39,92	275,6	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		10,2	60,5	894,01
Итого за Обед		700	24,9	27,98	107,44	869,1	
Итого за день		1240	45,42	52,18	177,74	1474,9	

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Ка

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	200	9,62	7	29,68	254,9	235,05
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	75,2	1 259,01
	Мандарины	130	1,04		7,75	49,4	975
	Батон	30	1,5	1	12,5	104,3	693
Итого за Завтрак		570	12,3	15	65,22	543,7	
Обед	Суп с вермишелью,мясом	200	1,94	2	11,95	90,7	1 039
	Суфле "Рыбка "	100	3,26	5	20,03	147	995
	Пюре картофельное	75	3,26	5	20,03	147	995
	Капуста тушеная	75	1,98	2,5	9,35	69,8	999
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
Итого за Обед		725	14,28	15,5	92,73	625	
Итого за день		1295	26,58	30,5	157,95	1168,7	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Ка

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		54,45	97
	Маффин творожный	60	8,22	7	9,54	148,9	806,44
	Чай с сахаром	200		7	10,97	59,9	828
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	505	21,27	28,5	58,52	607,64	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом	200	1,52	7	7,31	143,7	124
	Гуляш из курицы	100	18,14	6	3,6	255,3	1024
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	27,87	218,5	516
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	30	2,43	1	12,24	85,2	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	13,34	67,3	1 148
Итого за Обед		705	30,8	19	92,06	884,3	
Итого за день		1210	52,07	47,5	150,58	1491,94	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Ка

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	0,06		15,16	59,9	686
	Печенье детское	60	4,5	6	29	244,2	1 141,09
	Бутерброд с маслом сливочным	40	4,68	5,72	12,11	116,12	693
	Итого за Завтрак	500	18,86	18,72	85,95	675,12	
	Обед						
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	4,7	4	17,18	137,4	139
	Биточек мясной рубленый	100	7,77	15,98	9,5	243,4	827
	Соус томатный	20	0,12	4	1,15	11,12	540
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	28,87	218,5	516
	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
Итого за Обед		720	23,74	29,98	101,21	826,22	
Итого за день		1220	42,6	48,7	187,16	1501,34	

(лист 7)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Ка

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	3,26	5	20,03	147	995
	Пюре картофельное	150	3,26	5	20,03	147	995
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Батон	25	1,5	1	12,5	81,2	693
	Итого за Завтрак	535	8,78	14	66,48	444,1	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом	200	3,52	7	7,31	193,21	124
	Гуляш из курицы	100	18,14	6	3,6	255,3	1 024
	Каша гречневая вязкая	150	6,53	6	27,95	170,8	845,03
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		22,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	30	2,43	1	12,24	85,2	897
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	13,34	77,7	1148
	Итого за Обед	710	33,52	30	86,8	883,91	
Итого за день			1245	42,3	44	153,28	1328,01

(лист 8)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Ка

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшененная 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	1,58	2	9,55	64,2	902
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Сыр (порциями)	10	2,69	3	0	36,3	97
	Батон	30	2	1	16,66	104,3	693
	Итого за Завтрак	520	17,02	17	80,78	595,6	
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
	Печенье детское	30	2,25	3	17	122,1	1 141,09
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный.	25	2,43		12,24	72,6	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,55	1	13,34	77,7	1 148
Итого за Обед			740	36,54	32,16	85,71	870,71
Итого за день			1260	53,56	49,16	166,49	1466,31

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Ка

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	0,35		22,36	101,7	928
	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,28	62,8	349,01
	Батон	20	1,5	1	12,5	81,2	693
	Яблоки свежие	130	0,52	1	10,74	85,3	976
Итого за Завтрак		555	20,54	19	84,49	613,9	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, мясом	210	4,7	6	10,1	124,2	1021,15
	Котлета из куры	100	12,44	15	10,86	244,3	147
	Соус томатный	20	0,12	4	1,15	11,12	540
	Рис припущенный с овощами	150	4,6	7	25,05	212,4	513
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		740	28,3	34	105,38	883,52	
Итого за день		1295	48,84	53	189,87	1497,42	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Ка

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		54,45	97
	Маффин ванильный	60	6,21	6	33,16	259,5	450,05
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Батон	35	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		500	17,77	18,5	85,04	651,55	
Обед							
	Рассольник ленинградский с мясом	210	2,16	5	10,24	218,4	1 030
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	236,3	437,06
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		12,24	72,6	894,01
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	13,34	77,7	1 148
Итого за Обед		720	21,81	39	89,16	866,3	
Итого за день		1220	39,58	57,5	174,2	1517,85	

Итого за период	12495	445,69	522	1689,99	14512,36	
Среднее значение за период	1238	46,23	52,2	168,29	1437,81	

Составил _____ Клочкова М.В.



Утвердил _____