



Согласовано  
Директор «Средней школы №19»  
И.А. Рязанцева



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

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 с 12 лет (завтрак) Каменск-Уральский Неделя: 1

День: понедельник

| 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                  | 1 021,22    |
|                  | Чикенбол с соусом томатным             | 110       | 3,42             | 10,26 | 11,15    | 208,64                  | 1 026,06    |
|                  | Макаронные изделия отварные с маслом   | 150       | 6,34             | 4     | 27,87    | 218,5                   | 516         |
|                  | Чай ягодный                            | 200       | 0,1              | 0,04  | 16       | 60,2                    | 971         |
|                  | 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       | 18,4             | 21,21 | 90,7     | 744,32                  |             |
| Итого за день    |                                        | 720       | 18,4             | 21,21 | 90,7     | 744,32                  |             |

(лист 2)

Рацион: Меню с 12 лет (завтрак) Каменск-Уральский Неделя: 1

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         |
|               | Шницель из мяса птицы                         | 90        | 3,3              | 6,26  | 9,99     | 230,1                   | 1 319,04    |
|               | Соус томатный                                 | 20        | 0,12             | 4     | 1,16     | 11,1                    | 1 126,1     |
|               | Рис припущенный                               | 150       | 3,6              | 6     | 24,05    | 202,4                   | 512         |
|               | Чай с сахаром                                 | 200       |                  |       | 10,97    | 59,9                    | 14 539,27   |
|               | 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       | 13,53            | 23,45 | 79,11    | 763,54                  |             |
| Итого за день |                                               | 720       | 13,53            | 23,45 | 79,11    | 763,54                  |             |

Рацион: Меню с 12 лет (завтрак) Каменск-Уральский Неделя: 1 День: среда

| 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        |
|                  | Курица в сливочно-сырном соусе       | 100       | 13,14            | 8,47  | 3,6      | 235,3                   | 1 024,13    |
|                  | Каша гречневая вязкая.               | 150       | 4,03             | 4,12  | 25,5     | 171                     | 1 032       |
|                  | Чай с шиповником                     | 200       |                  |       | 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 |                                      | 710       | 24,1             | 18,99 | 75,46    | 745,86                  |             |
| Итого за день    |                                      | 710       | 24,1             | 18,99 | 75,46    | 745,86                  |             |

Рацион: Меню с 12 лет (завтрак) Каменск-Уральский Неделя: 1 День: четверг

| Прием пищи    | Наименование блюда           | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                              |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Суп-лапша на курином бульоне | 200       | 4,44             | 4,75  | 12,3     | 111,2                   | 1 015       |
|               | Наггетсы куриные             | 100       | 14,85            | 11    | 23,4     | 298,1                   | 14 572      |
|               | Пюре картофельное            | 75        | 1,63             | 2,52  | 11,02    | 73,5                    | 995         |
|               | Капуста тушеная              | 75        | 1,98             | 2,68  | 18,73    | 69,8                    | 999         |
|               | Чай с сахаром                | 200       |                  |       | 10,97    | 59,9                    | 14 539,27   |
|               | 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       | 27,89            | 23,15 | 102      | 762,86                  |             |
| Итого за день |                              | 710       | 27,89            | 23,15 | 102      | 762,86                  |             |

Рацион: Меню с 12 лет (завтрак) Каменск-Уральский Неделя: 1

День: пятница

| 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                  | 1 021,22    |
|                  | Плов со свининой                       | 240       | 19,25            | 39,93 | 98,3     | 427,52                  | 1 018       |
|                  | Чай ягодный                            | 200       | 0,1              | 0,04  | 16       | 60,2                    | 971         |
|                  | 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 |                                        | 700       | 27,89            | 46,88 | 149,98   | 744,7                   |             |
| Итого за день    |                                        | 700       | 27,89            | 46,88 | 149,98   | 744,7                   |             |

Рацион: Меню с 12 лет (завтрак) Каменск-Уральский Неделя: 2

День: понедельник

| 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                   | 1 175,07    |
|               | Паста с соусом "Болоньезе"      | 240       | 9,84             | 9,84  | 19,92    | 411,5                   | 907,15      |
|               | Компот из смеси сухофруктов     | 200       | 0,3              | 0     | 20,28    | 140                     | 588         |
|               | 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                | 700       | 18,1             | 17,04 | 74,86    | 798,57                  |             |
| Итого за день |                                 | 700       | 18,1             | 17,04 | 74,86    | 798,57                  |             |

Рацион: Меню с 12 лет (завтрак) Каменск-Уральский Неделя: 2

День: вторник

| 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                  | 138         |
|               | Фигурки рыбные              | 100       | 14,64            | 21,29 | 21,23    | 279,1                   | 1 699,05    |
|               | Картофель запеченный        | 150       | 3,3              | 5,61  | 26,9     | 171,6                   | 1 317       |
|               | 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       | 27,72            | 33,5  | 106,05   | 816,18                  |             |
| Итого за день |                             | 710       | 27,72            | 33,5  | 106,05   | 816,18                  |             |

Рацион: Меню с 12 лет (завтрак) Каменск-Уральский Неделя: 2

День: среда

| 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                  | 1 021,22    |
|                  | Наггетсы куриные                       | 100       | 14,85            | 11    | 23,4     | 298,1                   | 14 572      |
|                  | Орзотто с овощами                      | 150       | 3,31             | 7,88  | 22,96    | 176,2                   | 911,02      |
|                  | Чай с сахаром                          | 200       |                  |       | 10,97    | 59,9                    | 14 539,27   |
|                  | 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       | 26,7             | 25,79 | 93,01    | 791,18                  |             |
| Итого за день    |                                        | 710       | 26,7             | 25,79 | 93,01    | 791,18                  |             |

(лист 9)

Рацион: Меню с 12 лет (завтрак) Каменск-Уральский Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи       | Наименование блюда     | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                        |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Суп Норвежский с рыбой | 200       | 6,58             | 6,8   | 3,94     | 135,84                  | 181,07      |
|                  | Шницель из мяса птицы  | 90        | 3,3              | 6,26  | 9,99     | 230,1                   | 1 319,04    |
|                  | Соус томатный          | 20        | 0,12             | 4     | 1,16     | 11,1                    | 1 126,1     |
|                  | Каша гречневая вязкая. | 150       | 4,03             | 4,12  | 25,5     | 171                     | 1 032       |
|                  | Чай ягодный            | 200       | 0,1              | 0,04  | 16       | 60,2                    | 971         |
|                  | 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       | 19,12            | 23,42 | 82,17    | 758,6                   |             |
| Итого за день    |                        | 720       | 19,12            | 23,42 | 82,17    | 758,6                   |             |

Рацион: Меню с 12 лет (завтрак) Каменск-Уральский Неделя: 2

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                  | 124,17      |
|                            | Паприкаш из свинины                           | 90        | 10,29            | 17,04  | 3,23     | 203,4                   | 14 666,02   |
|                            | Рис припущенный                               | 150       | 3,6              | 4      | 29,55    | 300,4                   | 512         |
|                            | Чай с шиповником                              | 200       |                  |        | 11,18    | 60                      | 854,01      |
|                            | 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           |                                               | 690       | 19,57            | 27,86  | 74,6     | 798,78                  |             |
| Итого за день              |                                               | 690       | 19,57            | 27,86  | 74,6     | 798,78                  |             |
| Итого за период            |                                               | 7090      | 223,02           | 261,29 | 927,94   | 7724,59                 |             |
| Среднее значение за период |                                               | 709       | 22,302           | 26,129 | 92,794   | 772,459                 |             |

Составил \_\_\_\_\_ Валишина М.П.

Утвердил \_\_\_\_\_