



Согласовано

Директор «Средней школы №19»

С.А. Рязанцева

Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»

Е.А. Широканова



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
Для детей возрастной категории 7-11 лет  
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 7-11лет Двухразовое питание Каменск- 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	305,26	891
	Печенье детское	50	3,7	5	28,33	203,5	1 141,09
	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0	0	19	80	706,03
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,83	11,15	60,5	897
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
<b>Итого за Завтрак</b>		505	27,39	29,83	77,5	727,46	
Обед	Огурцы соленые	60	0,48	0	1,02	7,8	1 006
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	5,85	5,69	17,18	152,9	138
	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
	Морс из ягод	200	0,24	0	60	114,3	702
	Хлеб пшеничный.	25	2,03	0,83	11,15	60,5	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1148
<b>Итого за Обед</b>		760	25,5	37,52	129,14	839	
<b>Итого за день</b>		1265	52,89	67,35	206,64	1566,46	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Каменск- 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	7,7	27,51	266,19	1 111
	Чай с лимоном	200	0,09	0	15,16	79,8	686
	Оладьи	50	1,91	2,4	4,43	51,38	1 330,24
	Молоко сгущенное	20	5,38	5,6	13,7	72,6	902
	Батон	40	2	1	14,66	104,3	693
<b>Итого за Завтрак</b>		520	17,4	16,7	75,46	574,27	
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	0	7,81	51	943
	Котлета Полтавская с соусом томатным	110	7,67	18,92	10,95	237,54	ттк5/540
	Картофель отварной	150	3,26	5	20,03	167,52	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	36,28	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
<b>Итого за Обед</b>		730	22,22	32,12	110,75	870,62	
<b>Итого за день</b>		1250	39,62	48,82	186,21	1444,89	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Каменск			Неделя: 1			День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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	180	7,6	4,8	33,44	262,13	516
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	16	60,2	971
	Батон	40	2	1	14,66	104,3	693
<b>Итого за Завтрак</b>		570	20,52	24,2	70,3	649,43	
<b>Обед</b>							
	Рассольник домашний со сметаной и мясом	200	4,12	6,29	9,08	114,28	1 175
	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
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный.	25	2,03	0,83	11,15	60,5	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1148
<b>Итого за Обед</b>		700	26,05	23,62	115,89	887,23	
<b>Итого за день</b>		1270	46,57	47,82	186,19	1536,66	

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Каменск			Неделя: 1			День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	210	9,62	7	29,68	261,9	235,05
	Чай с лимоном	200	0,09	0	15,16	79,8	686
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	75,2	1 259,01
	Мандарины	130	1,04	0	7,75	49,4	975
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
<b>Итого за Завтрак</b>		580	12,33	15	65,22	544,5	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с вермишелью и мясом	200	3,09	3,29	18,95	240,6	139
	Суфле "Рыбка "	100	10,17	9,9	9,85	246,9	96
	Пюре картофельное	75	1,63	2,5	10,02	73,5	995
	Капуста тушеная	75	1,98	2,5	9,35	69,8	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	1148
<b>Итого за Обед</b>		700	21,03	20,02	82,42	816	
<b>Итого за день</b>		1280	33,36	35,02	147,64	1360,5	

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	2	54,45	97
	Маффин творожный	60	8,22	7	9,54	148,9	806,44
	Чай с сахаром	200	0	0	10,97	59,9	828
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
<b>Итого за Завтрак</b>		505	21,27	21,5	60,52	607,64	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом	200	2,67	8,29	7,31	161,28	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
	Морс из ягод	200	0,24	0	60	114,3	702
	Хлеб пшеничный	30	2,43	1	12,24	72,6	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		705	31,79	32,06	127,33	839,76	
<b>Итого за день</b>		1210	53,06	53,56	187,85	1447,4	

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	0,09	0	15,16	79,8	686
	Печенье детское	60	4,5	6	34	244,2	1 141,09
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	5,72	12,11	116,12	3
<b>Итого за Завтрак</b>		500	18,89	18,72	90,95	695,02	
Обед	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	5,85	5,69	17,18	152,9	138
	Биточек мясной рубленый	100	7,77	9,5	15,99	243,45	827
	Соус томатный	20	0,14	6	1,63	16,68	540
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	27,87	218,45	516
	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0	0	19	80	706,03
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,83	11,15	60,5	897
Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148	
<b>Итого за Обед</b>		720	24,26	27,02	104,95	836,78	
<b>Итого за день</b>		1220	43,15	45,74	195,9	1531,8	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Каменск			Неделя: 2			День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Морковь отварная	60	0,76	3	2,95	9	1 488
	Суфле "Рыбка "	100	10,17	9,9	9,85	246,9	96
	Пюре картофельное	150	3,26	5	20,03	147	995
	Чай с сахаром	200	0	0	10,97	59,9	828
	Батон	25	1,25	0,83	10,42	81,2	693
<b>Итого за Завтрак</b>		535	15,44	18,73	54,22	544	
<b>Обед</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом	200	2,67	8,29	7,31	161,28	124
	Гуляш из курицы	100	17,98	17,77	7,78	208,33	1024
	Каша гречневая вязкая с овощами	150	6,64	4,65	57,56	188,3	ттк
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		36,28	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
<b>Итого за Обед</b>		710	32,58	32,91	134,51	848,27	
<b>Итого за день</b>		1245	48,02	51,64	188,73	1392,27	

(лист 8)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Каменск			Неделя: 2			День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная 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	5,38	5,6	13,7	72,6	902
	Чай с лимоном	200	0,09	0	15,16	79,8	686
	Сыр (порциями)	10	2,69	3	1,33	36,3	97
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
<b>Итого за Завтрак</b>		520	20,35	20,6	82,1	597,8	
<b>Обед</b>							
	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
	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
	Булочка к чаю	50	3,75	5,9	78	394	769
<b>Итого за Обед</b>		760	37,22	35,89	144,41	1117,61	
<b>Итого за день</b>		1280	57,57	56,49	226,51	1715,41	

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	0,3	0	36,28	140	588
	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,28	62,8	349,01
	Батон	20	1	0,5	7,33	52,15	693
	Яблоки свежие	130	0,52	1	10,74	85,3	976
<b>Итого за Завтрак</b>		590	19,99	18,5	93,24	623,15	
Обед	Борщ с капустой и картофелем, сметаной и мясом	210	4,94	6,3	10,6	130,41	1021,15
	Котлета из мяса кур с соусом томатным	120	21,84	9,5	16,26	213,01	499/540
	Рис припущенный с овощами	150	4,6	7	25,05	212,4	513
	Напиток из плодов шиповника с лимоном	200	0,69	0	49,26	132,4	735
	Хлеб пшеничный	30	2,43	1	12,24	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,56	1,2	13,34	77,76	1 148
<b>Итого за Обед</b>		740	37,06	25	126,75	838,58	
<b>Итого за день</b>		1330	57,05	43,5	219,99	1461,73	

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	2	54,45	97
	Маффин ванильный	60	6,21	6	33,16	259,5	450,05
	Чай с сахаром	200	0	0	10,97	59,9	828
	Батон	35	1,75	1,17	14,58	91,23	693
<b>Итого за Завтрак</b>		520	18,02	18,67	89,12	664,58	
Обед	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	210	3,24	5,76	10,18	168,04	1 030
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	24	3,61	236,3	437,06
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Морс ягодный	200	0,24	0	60	114,3	702
	Хлеб пшеничный.	30	2,43	1	12,24	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,56	1,2	13,34	77,76	1 148
<b>Итого за Обед</b>		720	22,9	36,96	121,4	816	
<b>Итого за день</b>		1240	40,92	55,63	210,52	1480,58	

Итого за период	12590	472,21	505,57	1956,18	14937,7	
Среднее значение за период	1259	47,221	50,557	195,618	1493,77	

Составил  Клочкова М.В.