

Согласовано директор

Средняя школа № 40

 Е.Н. Баева



Утверждаю директор

ООО «Азбука Питания»

 Е.А. Широканова



ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ  
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
г. КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ  
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2024-2025 УЧЕБНОГО ГОДА  
за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание  
(завтрак и обед)  
5-11 КЛАСС

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Каменск 1-4 кл комплекс		Неделя: 1			День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак						54.5	97	
	Сыр (порциями)	15	4.04	4		65.5	693	
	Батон	25	1.88	1	12.85	394.9	302	
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	220	47.43	42	274.36			
	Какао с молоком	200	7.87	4	20.08	190	919	
	Хлеб пшеничный	20	2.14	1	10.7	54.8	897	
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	11.7	51.8	1 148	
<b>Итого за Завтрак</b>		500	65.06	53	329.69	811.5		
Обед						123.9	1 016	
	Суп-пюре овощной	210	2.12	4	13.26	7.81	40	943
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1.3		3.47	216.1	437.06	
	**Гуляш из мяса свинины	90	10.08	25	43.85	240.8	998	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.55	7	30.8	128.3	633.02	
	Компот из яблок и ягод	200	0.31		9.76	48.4	894.01	
	Хлеб пшеничный.	20	1.62		8.5	51.8	1 147	
Хлеб ржаной.	20	1.7	1	117.45	849.3			
<b>Итого за Обед</b>		700	24.68	37	117.45	849.3		
<b>Итого за день</b>		1 200	89.74	90	447.14	1660.8		

(лист 2)

Рацион: Каменск 1-4 кл комплекс		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						18.9	1 057
	Котлета из мяса кур Школьная	90	1.13	1	0.76	188.3	822
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	6.64	5	30.02		
	Чай с лимоном*	200	0.06		15.16	59.9	686
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	11.7	51.8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2.14	1	10.7	54.8	897
	Маффин в ассортименте @	40	4.14	4	29.44	173	450.05
<b>Итого за Завтрак</b>		520	15.81	12	97.78	546.7	
Обед						48	820
	Салат из свеклы	60	0.89	3	5.19	112.4	139.04
	Суп картофельный с горохом	200	3.86	4	17.15	398.3	1 025,01
	**Жаркое по-домашнему из говядины	200	12.15	28	24.8		
	Напиток из плодов шиповника	200	0.68		25.63	120.6	705
	Хлеб пшеничный.	20	1.62		9.76	48.4	894.01
Хлеб ржаной.	20	1.7	1	8.5	51.8	1 147	
<b>Итого за Обед</b>		700	20.9	36	91.03	779.5	
<b>Итого за день</b>		1 220	36.71	48	188.81	1326.2	

(лист 3)

Рацион: Каменск 1-4 кл комплекс		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						78.6	693
	Батон	30	2.25	1	15.42	13.5	1 142
	Повидло	20	0.02		3.28	268.9	958
	Омлет запеченный или паровой с сыром	150	19.48	24	2.63		
	Чай с сахаром	200			16	63.8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2.14	1	10.7	54.8	897
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	11.7	51.8	1 148
Мандарины	100	0.8		7.5	38	975	
<b>Итого за Завтрак</b>		540	26.39	27	67.23	569.4	
Обед						76.8	817
	Маринад овощной	60	0.57	6	4.97	126.4	1 015.07
	Суп "Салонники"	200	4.44	4	12.6	314	1 699.06
	**Фиш- филе минтай	90	16.47	24	8.13	165	518
	Картофель отварной	150	3.02	5	24.29	115.7	928
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.46		27.49	48.4	894.01
	Хлеб пшеничный.	20	1.62		8.5	51.8	1 147
Хлеб ржаной.	20	1.7	1	95.74	898.1		
<b>Итого за Обед</b>		740	28.28	40	95.74	898.1	
<b>Итого за день</b>		1 280	54.67	67	162.97	1467.5	

Рацион: Каменск 1-4 кл комплекс

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Биточек мясной рубленый	90	14	12	14,39	219,1	827
	Пюре картофельное	150	3,31	10	37,17	230	995
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	162,8	1 141
<b>Итого за Завтрак</b>		520	24,15	28	106,07	763,2	
<b>Обед</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,36	109,7	124
	**Пенне с курицей в соусе	200	23,96	17	38,44	269,8	14 560,01
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
<b>Итого за Обед</b>		740	29,34	23	98,29	654,2	
<b>Итого за день</b>		1 260	53,49	51	204,36	1417,4	

Рацион: Каменск 1-4 кл комплекс

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	**Сырники	50	4,17	5	8,29	113	1 066,01
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	190	5,75	8	27,09	209,3	846
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		500	15,4	17	83,82	553	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с вермишелью	200	1,9	4	16,01	110,3	115,03
	Кнели куриные паровые	90	16,01	16	5,5	193,1	1 087
	Капуста тушеная	150	3,59	7	14,24	128	999
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	162,8	1 141
<b>Итого за Обед</b>		720	27,94	32	92,99	755,5	
<b>Итого за день</b>		1 220	43,34	49	176,81	1308,5	

Рацион: Каменск 1-4 кл комплекс

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Омлет натуральный	110	11,06	14	2,03	176,2	972
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	8,35	7	34,51	233,1	1 003
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		500	23,31	23	74,1	575,8	
<b>Обед</b>							
	Суп-крем сырный	220	13,76	18	67,8	514,5	169,01
	**Свинина по-мексикански	90	10,27	25	3,66	279,3	437,12
	Булгур рассыпчатый	150	4,69	5	33,48	199,9	1 000,02
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		700	32,5	49	150,69	1209,6	
<b>Итого за день</b>		1 200	55,81	72	224,79	1785,4	

Рацион: Каменск 1-4 кл комплекс		Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Котлета из свинины Детская	90	4,23	8	11,26	134,3	1 081
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	7	43,85	240,8	998
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		500	15,9	18	93,83	557,4	
<b>Обед</b>							
	Солянка со сметаной	200	4,22	5	7,76	88,5	1 020
	Тефтели из мяса птицы с рисом	90	15,26	13	12,35	229,3	1 085,01
	Пюре картофельное	150	3,31	10	37,17	230	995
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Маффин ванильный®	60	8,22	9	9,54	148,9	806,13
<b>Итого за Обед</b>		740	34,42	38	108,54	876,7	
<b>Итого за день</b>		1 240	50,32	56	202,37	1434,1	

(лист 8)

Рацион: Каменск 1-4 кл комплекс		Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Запеканка творожная (сырники)	140	23,62	15	31,78	369,5	365
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
<b>Итого за Завтрак</b>		500	29,54	19	90,86	673,5	
<b>Обед</b>							
	Кукуруза консервированная	60	1,23	4	7,45	69,5	812
	Суп из разных овощей	200	1,58	5	8,52	96,5	1 181
	Биточек из мяса Акварелька	90	14,98	11	12,43	211,3	5 817
	Капуста тушеная	150	3,59	7	14,24	128	999
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		740	24,84	28	88,53	706,7	
<b>Итого за день</b>		1 240	54,38	47	179,39	1380,2	

(лист 9)

Рацион: Каменск 1-4 кл комплекс		Неделя: 2			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Горошек зеленый консервированный	20	0,62		1,3	8	811
	**Фиш- филе минтай	90	16,47	24	8,13	314	1 699,06
	Картофель запеченный	150	3,3	6	26,9	171,6	1 317
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		500	24,29	32	73,89	660,1	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	**Плов с говядиной	200	12,76	24	46,91	469,7	438
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Мандарины	100	0,8		7,5	38	975
<b>Итого за Обед</b>		740	20,59	31	115,37	846,5	
<b>Итого за день</b>		1 240	44,88	63	189,26	1506,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	3,14	4	38,89	207,2	874
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	132	935,04
	<b>Итого за Завтрак</b>		565	9,49	8	80,66	505,7
<b>Обед</b>	Огурцы свежие порционно	60	0,48		6	33	836
	Рассольник ленинградский со сметаной	220	3,33	6	22,2	121,4	1 030
	Запеканка картофельная с мясом.	200	15,89	22	29,11	403,2	1 100
	Морс ягодный	200	2,98		21,29	99,3	1 242
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		720	26	29	100,06	757,1	
<b>Итого за день</b>		1 285	35,49	37	180,72	1262,8	
<b>Итого за период</b>		12 385	518,83	580	2156,62	14549,5	
<b>Среднее значение за период</b>		1 238,5	51,9	58	215,7	1455	