



Согласовано

Директор МАОУ «Лицей №10»

Н.В.Юкачева



Утверждаю директор

ООО «Индустрия питания»

О.И.Буйских

ПРИМЕРНОЕ 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) 1-4 КЛАСС

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Каменск 1-4 кп комплекс

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи              | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                 | Сыр (порциями)                                  | 15        | 4,04             | 4    |          | 54,5                    | 97          |
|                         | Батон   | 25        | 1,88             | 1    | 12,85    | 65,5                    | 693         |
|                         | Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным | 220       | 47,43            | 42   | 274,36   | 394,9                   | 302         |
|                         | 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                    | Суп-пюре овощной                                | 210       | 2,12             | 4    | 13,26    | 123,9                   | 1 016       |
|                         | Гренки из пшеничного хлеба                      | 10        | 1,3              |      | 7,81     | 40                      | 943         |
|                         | **Гуляш из мяса свинины                         | 90        | 10,08            | 25   | 3,47     | 216,1                   | 437,06      |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая                      | 150       | 7,55             | 7    | 43,85    | 240,8                   | 998         |
|                         | Компот из яблок и ягод                          | 200       | 0,31             |      | 30,8     | 128,3                   | 633,02      |
|                         | 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       | 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 кп комплекс

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи              | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                                      |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                 | Котлета из мяса кур Школьная         | 90        | 1,13             | 1    | 0,76     | 18,9                    | 1 057       |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 150       | 6,64             | 5    | 30,02    | 188,3                   | 822         |
|                         | 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                    | Салат из свеклы                      | 60        | 0,89             | 3    | 5,19     | 48                      | 820         |
|                         | Суп картофельный с горохом           | 200       | 3,86             | 4    | 17,15    | 112,4                   | 139,04      |
|                         | **Жаркое по-домашнему из говядины    | 200       | 12,15            | 28   | 24,8     | 398,3                   | 1 025,01    |
|                         | 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              | Батон                                | 30        | 2,25             | 1     | 15,42    | 78,6                    | 693         |
|                      | Повидло                              | 20        | 0,02             |       | 3,28     | 13,5                    | 1 142       |
|                      | Омлет запеченный или паровой с сыром | 150       | 19,48            | 24    | 2,63     | 268,9                   | 958         |
|                      | 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                 | Маринад овощной                      | 60        | 0,57             | 6     | 4,97     | 76,8                    | 817         |
|                      | Суп "Салонники"                      | 200       | 4,44             | 4     | 12,6     | 126,4                   | 1 015,07    |
|                      | **Фиш- филе минтай                   | 90        | 16,47            | 24    | 8,13     | 314                     | 1 699,06    |
|                      | Картофель отварной                   | 150       | 3,02             | 5     | 24,29    | 165                     | 518         |
|                      | 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> |                                      | 740       | 28,28            | 40    | 95,74    | 898,1                   |             |
| <b>Итого за день</b> |                                      | 1 280     | 54,67            | 67    | 162,97   | 1467,5                  |             |

(лист 4)

Рацион: Каменск 1-4 кл комплекс      Неделя: 1      День: четверг

| Прием пищи           | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                      |   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак              | 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       |
| Обед                 | 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                  |             |

(лист 7)

Рацион: Каменск 1-4 кл комплекс      Неделя: 2      День: вторник

| Прием пищи              | Наименование блюда            | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                               |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                 | 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                   |             |
| Обед                    | 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 |                         |             |
| Завтрак                 | 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                   |             |
| Обед                    | 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                  |             |

Рацион: Каменск 1-4 кл комплекс      Неделя: 2      День: четверг      (лист 9)

| Прием пищи              | Наименование блюда                     | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                 | 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                   |             |
| Обед                    | 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                  |             |

Рацион: Каменск 1-4 кл комплекс      Неделя: 2      День: пятница      (лист 10)

| Прием пищи                        | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                                   |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                           | 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       |
| Обед                              | 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                    |             |

Составил \_\_\_\_\_ Левадная Ольга

Утвердил \_\_\_\_\_