



Согласовано
Директор МАОУ «Лицей №10№»
Н.В.Юкачева



Утверждаю директор
ООО «Азбука питания»
Е.А.Широканова

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Для детей возрастной категории 7-11 лет

Школьных общеобразовательных учреждений

г. Каменска-Уральского

на второе полугодие 2024-2025 учебного года

за счет средств субсидии бесплатное одноразовое питание

(Завтрак)

Разработано в соответствии с:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 7-11лет Одноразовое питание Каменск-Уральский ШУ 102 руб неделя 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Сыр (порциями)	30	8,07	8		108,9	97
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	220	47,43	42	274,36	394,9	302
	Какао с молоком	200	7,87	4	20,08	190	919
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Итого за Завтрак		510	67,4	63	321,69	890,3	
Итого за день		510	67,4	63	321,69	890,3	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11лет Одноразовое питание Каменск-Уральский ШУ 102 руб 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	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Маффин в ассортименте ®	40	4,14	4	29,44	173	450,05
Итого за Завтрак		530	15,95	12	107,6	590,4	
Итого за день		530	15,95	12	107,6	590,4	

(лист 3)

Рацион: Меню 7-11лет Одноразовое питание Каменск-Уральский ШУ 102 руб неделя 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Омлет запеченный или паровой с сыром	140	18,18	22	2,45	251	958
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
Итого за Завтрак		510	22,55	24	57,62	528,1	
Итого за день		510	22,55	24	57,62	528,1	

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11лет Одноразовое питание Каменск-Уральский ШУ 102 руб 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
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	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
Итого за Завтрак		530	24,26	28	110,79	787	
Итого за день		530	24,26	28	110,79	787	

(лист 5)

Рацион: Меню 7-11лет Одноразовое питание Каменск-Уральский ШУ 102 руб неделя 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**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	200	6,05	9	28,52	220,3	846
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Итого за Завтрак		520	15,84	18	95,07	607,7	
Итого за день		520	15,84	18	95,07	607,7	

(лист 6)

Рацион: Меню 7-11лет Одноразовое питание Каменск-Уральский ШУ 102 руб неделя 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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	0,09		20,26	79,8	483
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Итого за Завтрак		510	23,45	23	83,92	619,5	
Итого за день		510	23,45	23	83,92	619,5	

(лист 7)

Рацион: Меню 7-11лет Одноразовое питание Каменск-Уральский ШУ 102 руб неделя 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7	0.13	66.1	1 259.01
	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
	Батон	30	2.25	1	15.42	78.6	693
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	11.7	51.8	1 148
Итого за Завтрак		520	16.09	25	98.68	647.3	
Итого за день		520	16.09	25	98.68	647.3	

(лист 8)

Рацион: Меню 7-11лет Одноразовое питание Каменск-Уральский ШУ 102 руб 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
	Батон	30	2.25	1	15.42	78.6	693
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	11.7	51.8	1 148
	Яблоки свежие	100	0.4		9.8	73.3	976
Итого за Завтрак		510	29.65	19	95.58	697.3	
Итого за день		510	29.65	19	95.58	697.3	

(лист 9)

Рацион: Меню 7-11лет Одноразовое питание Каменск-Уральский ШУ 102 руб неделя 2

День: четверг

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	80	14.64	21	7.23	279.1	1 699.06
	Картофель запеченный	150	3.3	6	26.9	171.6	1 317
	Чай с лимоном	200	0.09		20.26	79.8	483
	Батон	30	2.25	1	15.42	78.6	693
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	11.7	51.8	1 148
Итого за Завтрак		500	22.6	29	82.81	668.9	
Итого за день		500	22.6	29	82.81	668.9	

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11лет Одноразовое питание Каменск-Уральский ШУ 102 руб неделя 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	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
	Батон	30	2.25	1	15.42	78.6	693
	Йогурт в индивидуальной упаковке в	125	2.51	2	4.4	132	935.04
Итого за Завтрак		575	9.6	8	85.38	529.5	
Итого за день		575	9.6	8	85.38	529.5	
Итого за период		5215	247.4	496.39	1139.14	6566	
Среднее значение за		522	24.74	49.63	113.91	656.6	