



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 |                         |             |
| <b>Завтрак</b>   |                            |           |                  |      |          |                         |             |
|                  | 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 |                         |             |
| <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         |
|                  | 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 |                         |             |
| <b>Завтрак</b>   |                                  |           |                  |      |          |                         |             |
|                  | 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 |                         |             |
| <b>Завтрак</b>      |                                       |           |                  |        |          |                         |             |
|                     | 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                   |             |