



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



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

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Для детей возрастной категории 12 лет и старше

Школьных общеобразовательных учреждений

г. Каменска-Уральского

на второе полугодие 2024-2025 учебного года

за счет средств субсидии бесплатное одноразовое питание

Обед

Разработано в соответствии с:

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

Меню приготовляемых блюд

Рацион: Меню 12 лет и старше (обед) Каменск-Ур. Неделя: 1							
День: понедельник							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-пюре овощной	250	2,63	5	16,41	153,4	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	**Гуляш из мяса свинины	100	11,21	28	3,86	240,2	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	9	52,62	289	998
	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3	633,02
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Итого за Обед		810	29,49	43	138,89	1001,2	
Итого за день		810	29,49	43	138,89	1001,2	

(лист 2)

Рацион: Меню 12 лет и старше (обед) Каменск-Ур. Неделя: 1							
День: вторник							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с горохом	250	4,82	5	21,43	140,6	139,04
	**Жаркое по-домашнему из говядины	250	15,19	35	31,01	497,9	1 025,01
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Итого за Обед		760	26,45	42	111,67	919
Итого за день		760	26,45	42	111,67	919	

(лист 3)

Рацион: Меню 12 лет и старше (обед) Каменск-Ур. Неделя: 1							
День: среда							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп "Салонники"	250	5,55	5	15,75	158	1 015,07
	**Фиш- филе минтай	80	14,64	21	7,23	279,1	1 699,06
	Картофель отварной	180	3,63	7	29,15	198	518
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Итого за Обед		770	29,26	34	107,01	901,1
Итого за день		770	29,26	34	107,01	901,1	

(лист 4)

Рацион: Меню 12 лет и старше (обед) Каменск-Ур. Неделя: 1							
День: четверг							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	6	9,2	137,1	124
	**Пенне с курицей в соусе	230	27,56	20	44,21	310,3	14 560,01
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Итого за Обед		740	34,59	27	110,03	698,9
Итого за день		740	34,59	27	110,03	698,9	

(лист 5)

Рацион: Меню 12 лет и старше (обед) Каменск-Ур. Неделя: 1							
День: пятница							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с вермишелью	250	2,37	5	20,01	137,8	115,03
	Кнедли куриные паровые	100	17,79	18	6,11	214,6	1 087
	Капуста тушеная	190	4,54	9	18,04	162,1	999
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Итого за Обед		800	29,8	33	91,2	725,9
Итого за день		800	29,8	33	91,2	725,9	

(лист 6)

Рацион: Меню 12 лет и старше (обед) Каменск-Ур. Неделя: 1							
День: суббота							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	260	3,94	8	18,04	153,4	1 021
	**Жаркое по-домашнему из свинины	250	15,19	35	31	497,9	1 025
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Итого за Обед		770	25,35	45	110,13	926,9
Итого за день		770	25,35	45	110,13	926,9	

(лист 7)

Рацион: Меню 12 лет и старше (обед) Каменск-Ур. Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп-пюре сырный	250	3,1	8	6,94	108,9	
	**Свинина по-мексикански	100	11,41	28	4,07	310,3	437,12
	Булгур рассыпчатый	190	5,94	7	42,4	253,2	1 000,02
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Итого за Обед		800	25,89	44	108,29	938,4	
Итого за день		800	25,89	44	108,29	938,4	

(лист 8)

Рацион: Меню 12 лет и старше (обед) Каменск-Ур. Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Солянка со сметаной	250	5,28	6	9,7	110,6	1 020
	Тфтели из мяса птицы с рисом	100	16,96	15	13,72	254,8	1 085,01
	Пюре картофельное	180	3,97	12	44,61	276	995
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
Итого за Обед		790	31,25	34	115,38	851,6	
Итого за день		790	31,25	34	115,38	851,6	

(лист 9)

Рацион: Меню 12 лет и старше (обед) Каменск-Ур. Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп из разных овощей	250	1,98	7	10,66	120,6	1 181
	Биточек из мяса Акварелька	100	16,64	12	13,81	234,8	5 817
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	6	49,16	255,3	516
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Итого за Обед		790	31,51	26	125,45	862,2	
Итого за день		790	31,51	26	125,45	862,2	

(лист 10)

Рацион: Меню 12 лет и старше (обед) Каменск-Ур. Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Борщ о капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	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 ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Обед		710	22,99	33	118,68	897,7	
Итого за день		710	22,99	33	118,68	897,7	

(лист 11)

Рацион: Меню 12 лет и старше (обед) Каменск-Ур. Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	3,78	6	25,23	137,9	1 030
	Филе куриное запеченное с сыром	100	29,47	12	1,08	233,3	515
	Картофель отварной	180	3,63	7	29,15	198	518
	Морс из ягод	200	0,5		28,6	120,8	478
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
Итого за Обед		790	42,36	26	116,25	840,3	
Итого за день		790	42,36	26	116,25	840,3	

(лист 12)

Рацион: Меню 12 лет и старше (обед) Каменск-Ур. Неделя: 2 День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1 058
	Биточек из курицы	100	16,74	19	15,44	193	255
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	6	49,16	255,3	516
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
Итого за Обед		810	33,42	35	130,95	816,2	
Итого за день		810	33,42	35	130,95	816,2	
Итого за период		9 340	362,36	422	1 383,93	10 379,4	
Среднее значение за период		667,1	25,9	30,1	98,9	741,4	