



Согласовано

Директор МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 7

В.Н. Демиденко



Утверждаю директор

ФЦС «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)  
5-11 КЛАСС

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ Каменск 5-11 кл комплекс

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Кукуруза консервированная	20	0,41	1	2,48	23,2	812
	Котлета из мяса кур Школьная	100	1,25	1	0,84	21	1 057
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	6	49,16	255,3	516
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		560	15,19	10	101,05	519,3	
<b>Обед</b>							
	Суп-пюре овощной	260	2,63	5	16,41	153,4	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	*Фрикасе из мяса птицы с соусом	100	18,77	10	4,94	170,3	1 023
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	52,62	289	998
	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5	1 318
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
<b>Итого за Обед</b>		810	36,79	23	132,17	895,5	
<b>Итого за день</b>		1 370	51,98	33	233,22	1414,8	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ Каменск 5-11 кл комплекс

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Чикенбол с молочным соусом	100	22,2	12	10,07	235,1	1 633,99
	Пюре картофельное	180	3,97	12	44,61	276	995
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Маффины в ассортименте @	40	4,14	4	29,44	173	450,05
<b>Итого за Завтрак</b>		580	36,17	30	133,72	903,9	
<b>Обед</b>							
	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Суп картофельный с горохом	250	4,82	5	21,43	140,5	139,04
	**Фрикадельки по-Шведски	100	13,33	11		180	1 027,26
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	6	49,16	255,3	516
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
<b>Итого за Обед</b>		820	31,91	23	127,74	883,8	
<b>Итого за день</b>		1 400	68,08	53	261,46	1787,7	

(лист 3)

Рацион: ЕКБ Каменск 5-11 кл комплекс

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	**Гуляш из мяса свинины	100	11,21	28	3,86	240,2	437,06
	Булгур рассыпчатый	180	5,63	6	40,17	239,9	1 000,02
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Мандарины	100	0,8		7,5	38	975
<b>Итого за Завтрак</b>		640	23,4	36	101,13	741,8	
<b>Обед</b>							
	Маринад овощной	30	0,29	3	2,48	38,4	817
	Суп "Салонники"	250	5,55	5	15,75	158	1 015,07
	Шницель рыбный "Жемчужина"	100	13,11	5	6,07	121,9	14 502
	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
<b>Итого за Обед</b>		820	28,02	21	108,33	782,3	
<b>Итого за день</b>		1 460	51,42	57	209,46	1524,1	

(лист 4)

Рацион: ЕКБ Каменск 5-11 кл комплекс

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Биточек мясной рубленый	100	15,55	13	15,99	243,4	827
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	162,8	1 141
<b>Итого за Завтрак</b>		580	28,32	24	123,71	875,4	
<b>Обед</b>							
	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
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
<b>Итого за Обед</b>		840	34,99	27	119,83	772,2	
<b>Итого за день</b>		1 420	63,31	51	243,54	1647,6	



Рацион: ЕКБ Каменск 5-11 кл комплекс

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Трубочка мясная Чародейка*	100	15,55	13	15,99	243,4	1 056
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Картофель запеченный	180	3,64	5	35,52	202,3	1 317
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>25,35</b>	<b>22</b>	<b>101,62</b>	<b>686,1</b>	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	2	2,22	29,1	813
	Суп овощной Минестроне	250	1,91	4	11,17	90,4	1 165,04
	**Плов со свининой	230	14,67	27	53,95	540,1	1 018
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>22,04</b>	<b>34</b>	<b>114,38</b>	<b>871</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 330</b>	<b>47,39</b>	<b>56</b>	<b>216</b>	<b>1557,1</b>	

(лист 6)

Рацион: ЕКБ Каменск 5-11 кл комплекс

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Плов с мясом птицы	220	20,47	25	42,56	417,7	1 020
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	162,8	1 141
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>29,23</b>	<b>31</b>	<b>112,06</b>	<b>800,3</b>
Обед	Маринад овощной	30	0,29	3	2,48	38,4	817
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	**Жаркое по-домашнему из свинины	220	13,36	31	27,28	438,1	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>23,66</b>	<b>43</b>	<b>108,19</b>	<b>899,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 280</b>	<b>52,89</b>	<b>74</b>	<b>220,25</b>	<b>1699,9</b>	

(лист 7)

Рацион: ЕКБ Каменск 5-11 кл комплекс

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Домашняя	100	15,55	13	15,99	310	661
	Макаронные изделия запеченные с сыром	180	15,94	18	42,84	261,9	334
	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
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>37,31</b>	<b>33</b>	<b>107,59</b>	<b>791,7</b>
Обед	Суп-крем сырный	260	16,27	22	80,12	608,1	169,01
	**Свинина по-мексикански	100	11,41	28	4,07	310,3	437,12
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>37,13</b>	<b>56</b>	<b>181,08</b>	<b>1449</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 340</b>	<b>74,44</b>	<b>89</b>	<b>288,67</b>	<b>2240,7</b>	

(лист 8)

Рацион: ЕКБ Каменск 5-11 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	100	4,7	9	12,51	149,2	1 081
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	52,62	289	998
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>19,8</b>	<b>19</b>	<b>115,05</b>	<b>673,8</b>	
Обед	Солянка со сметаной	250	5,28	6	9,7	110,6	1 020
	Печень по-строгановски	100	13,43	10	5,21	165,9	1 076
	Булгур рассыпчатый	180	5,63	6	40,17	239,9	1 000,02
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
Слойка с начинкой®	70	0,41		13,92	173,6	1 217,01	
<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>29,82</b>	<b>23</b>	<b>121,45</b>	<b>920,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 420</b>	<b>49,62</b>	<b>42</b>	<b>236,5</b>	<b>1593,9</b>	

(лист 9)

Рацион: ЕКБ Каменск 5-11 кл комплекс      Неделя: 2      День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рагу с мясом свинины	220	3,37		30,02	361,4	1 071,03
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Вафли*	40	2,96	4	29,24	162,8	1 140
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>12,19</b>	<b>6</b>	<b>108,86</b>	<b>744</b>	
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3	16,5	836
	Суп из разных овощей	250	1,98	7	10,66	118,1	1 181
	**Курица по Сицилийски	100	18,82	7	6,59	255,4	1 024,03
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	52,62	289	998
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>35,22</b>	<b>22</b>	<b>124,69</b>	<b>930,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 340</b>	<b>47,41</b>	<b>28</b>	<b>233,55</b>	<b>1674,5</b>	

(лист 10)

Рацион: ЕКБ Каменск 5-11 кл комплекс      Неделя: 2      День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели рыбные с соусом томатным	100	2,07	6	10,79	184	1 124
	Пюре картофельное	180	3,97	12	44,61	276	995
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	666
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Маффин шоколадный ☉	40	1,56	12	25	40	450,02
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>13,42</b>	<b>32</b>	<b>129,16</b>	<b>719,8</b>	
Обед	Борщ с капустой картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	**Плов с говядиной	230	14,67	27	53,95	540,1	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
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>25,3</b>	<b>36</b>	<b>135,52</b>	<b>1041,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 420</b>	<b>38,72</b>	<b>68</b>	<b>264,68</b>	<b>1761,2</b>	

(лист 11)

Рацион: ЕКБ Каменск 5-11 кл комплекс      Неделя: 2      День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Поджарка из мяса	100	29,58	53	5,4	620	599,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	52,62	289	998
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Йогурт порционный	125	2,8	3	19,6	112	935
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>665</b>	<b>47,2</b>	<b>65</b>	<b>126,19</b>	<b>1240,8</b>
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3	16,5	836
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	23,77	163,6	1 030
	Запеканка картофельная с мясом.	230	18,28	26	33,47	463,7	1 100
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>26,64</b>	<b>33</b>	<b>121,03</b>	<b>914,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 435</b>	<b>73,84</b>	<b>98</b>	<b>247,22</b>	<b>2155,7</b>	

(лист 12)

Рацион: ЕКБ Каменск 5-11 кл комплекс      Неделя: 2      День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рагу из птицы	220	25,13	10	25,61	288,1	1 071
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>31,39</b>	<b>12</b>	<b>85,01</b>	<b>581,2</b>	
Обед	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	6	9,2	137,1	124
	Биточек из курицы	100	16,74	19	15,44	193	255
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	6	49,16	255,3	516
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>620</b>	<b>33,11</b>	<b>33</b>	<b>109,35</b>	<b>757,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 200</b>	<b>64,5</b>	<b>45</b>	<b>194,36</b>	<b>1338,5</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>16 415</b>	<b>683,6</b>	<b>694</b>	<b>2848,91</b>	<b>20395,7</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1 172,5</b>	<b>48,8</b>	<b>49,6</b>	<b>203,5</b>	<b>1456,8</b>	