



Директор «Средней школы №7»  
Л.В.Симонова



Утверждаю директор  
ООО «Азбука питания»  
А.Широканова

## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Для детей возрастной категории 12 лет и старше

школьных общеобразовательных учреждений

г. Каменска-Уральского

на 2026 учебный год

за счет бюджетных средств бесплатное одноразовое питание

(Завтрак)

Разработано в соответствии с:

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



# **Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Меню с 12 лет Двухразовое питание Каменск

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи       | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-----------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                               |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным    | 200       | 7,19             | 7,76  | 17,86    | 270,66                  | 883         |
|                  | Блинчики                                      | 100       | 4,91             | 5,77  | 4,88     | 177,7                   | 1 330,2     |
|                  | Повидло                                       | 20        | 0,4              |       | 6,5      | 25                      | 1 142       |
|                  | Чай ягодный                                   | 200       | 0,1              | 0,04  | 16       | 60,2                    | 971         |
|                  | Батон                                         | 30        | 1,5              | 1     | 12,5     | 78,2                    | 693         |
| Итого за Завтрак |                                               | 550       | 14,1             | 14,57 | 57,74    | 611,76                  |             |
| Обед             | Борщ с капустой, картофелем, сметаной и мясом | 250       | 5,88             | 7,5   | 12,62    | 155,25                  | 1 021,22    |
|                  | Чикенбол с соусом томатным                    | 110       | 3,42             | 10,26 | 11,15    | 208,64                  | 1 026,06    |
|                  | Макаронные изделия отварные с маслом          | 180       | 7,61             | 4,79  | 33,44    | 262,19                  | 516         |
|                  | Морс ягодный                                  | 200       | 0,24             | 0,1   | 13       | 114,3                   | 1 242,08    |
|                  | Хлеб пшеничный                                | 30        | 2,43             | 1     | 12,24    | 72,6                    | 897         |
|                  | Хлеб ржаной                                   | 30        | 2,56             | 1,2   | 13,34    | 77,76                   | 1 148       |
| Итого за Обед    |                                               | 800       | 22,14            | 24,85 | 95,79    | 890,74                  |             |
| Итого за день    |                                               | 1350      | 36,24            | 39,42 | 153,53   | 1502,5                  |             |

Рацион: Меню с 12 лет Двухразовое питание ОБЗ Кам

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи       | Наименование блюда                                  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-----------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                                     |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Омлет запеченный или паровой                        | 220       | 22,17            | 25,3  | 54,84    | 335,78                  | 891         |
|                  | Яблоки свежие                                       | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 73,3                    | 976         |
|                  | Чай с лимоном                                       | 200       | 0,09             | 0     | 15,16    | 79,8                    | 686         |
|                  | Батон                                               | 30        | 1,5              | 1     | 12,5     | 78,2                    | 693         |
| Итого за Завтрак |                                                     | 550       | 24,16            | 26,7  | 92,3     | 567,08                  |             |
| Обед             | Огурцы свежие порционно                             | 100       | 0,8              | 0,1   | 2,8      | 15                      | 836         |
|                  | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом | 250       | 3,34             | 10,36 | 9,14     | 201,6                   | 124         |
|                  | Шницель из мяса птицы                               | 90        | 3,3              | 6,26  | 9,99     | 230,1                   | 1 319,04    |
|                  | Соус томатный                                       | 20        | 0,12             | 4     | 1,16     | 11,1                    | 1 126,1     |
|                  | Рис припущенный                                     | 180       | 4,32             | 7,2   | 28,86    | 242,88                  | 512         |
|                  | Компот из смеси сухофруктов                         | 200       | 0,3              | 0     | 20,28    | 140                     | 588         |
|                  | Хлеб пшеничный                                      | 25        | 2,03             | 0,83  | 11,15    | 60,5                    | 897         |
|                  | Хлеб ржаной                                         | 25        | 2,13             | 1     | 12,13    | 64,8                    | 1 148       |
| Итого за Обед    |                                                     | 890       | 16,34            | 29,75 | 95,51    | 965,98                  |             |
| Итого за день    |                                                     | 1440      | 40,5             | 56,45 | 187,81   | 1533,06                 |             |

Рацион: Меню с 12 лет Двухразовое питание ОВЗ Кам: Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи    | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|----------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                              |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Горошек зеленый отварной                     | 100       | 2,98             | 5,19  | 39,58    | 83,4                    | 819,02      |
|               | Жаркое по-домашнему из свинины               | 220       | 13,83            | 26,2  | 33,95    | 312,95                  | 1 025,05    |
|               | Чай с сахаром                                | 200       |                  |       | 10,97    | 59,9                    | 14 539,27   |
|               | Хлеб пшеничный                               | 30        | 2,43             | 1     | 12,24    | 72,6                    | 897         |
|               | Итого за Завтрак                             | 550       | 19,24            | 32,39 | 96,74    | 528,85                  |             |
| Обед          | Рассольник ленинградский со сметаной и мясом | 250       | 4,05             | 7,2   | 12,73    | 210,05                  | 1 030,14    |
|               | Курица в сливочно-сырном соусе               | 100       | 13,14            | 8,47  | 3,6      | 235,3                   | 1 024,13    |
|               | Каша гречневая вязкая.                       | 180       | 4,84             | 4,95  | 30,6     | 205,2                   | 1 032       |
|               | Напиток из плодов шиповника                  | 200       | 0,68             | 0     | 27,62    | 91,6                    | 705         |
|               | Хлеб пшеничный                               | 40        | 3,25             | 1,33  | 17,84    | 96,8                    | 897         |
|               | Хлеб ржаной                                  | 30        | 2,56             | 1,2   | 13,34    | 77,76                   | 1 148       |
|               | Итого за Обед                                | 800       | 28,52            | 23,15 | 105,73   | 916,71                  |             |
| Итого за день |                                              | 1350      | 47,76            | 55,54 | 202,47   | 1445,56                 |             |

Рацион: Меню с 12 лет Двухразовое питание ОВЗ Кам: Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи    | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                          |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 250       | 12,03            | 8,75  | 24,6     | 363,63                  | 235,05      |
|               | Чай с шиповником                         | 200       |                  |       | 11,18    | 60                      | 854,01      |
|               | Сырники                                  | 60        | 6,2              | 3,6   | 9,15     | 90,4                    | 1 066,01    |
|               | Повидло                                  | 20        | 0,4              |       | 6,5      | 25                      | 1 142       |
|               | Батон                                    | 30        | 1,5              | 0,87  | 12,5     | 78,2                    | 693         |
|               | Итого за Завтрак                         | 560       | 20,13            | 13,22 | 63,93    | 617,23                  |             |
| Обед          | Суп-лапша на курином бульоне             | 250       | 5,55             | 5,94  | 15,38    | 139                     | 1 015       |
|               | Наггетсы куриные                         | 100       | 14,85            | 11    | 23,4     | 298,1                   | 14 572      |
|               | Пюре картофельное                        | 90        | 1,96             | 3,02  | 13,22    | 88,2                    | 995         |
|               | Капуста тушеная                          | 90        | 2,37             | 3,22  | 22,47    | 83,7                    | 999         |
|               | Напиток Ягодка                           | 200       | 0,22             | 0,09  | 26,73    | 110,1                   | 930,1       |
|               | Печенье "Детское"                        | 60        | 4,42             | 3,91  | 32,53    | 183,1                   | 797         |
|               | Хлеб пшеничный                           | 30        | 2,43             | 1     | 12,24    | 72,6                    | 897         |
|               | Хлеб ржаной                              | 30        | 2,56             | 1,2   | 13,34    | 77,76                   | 1 148       |
| Итого за Обед |                                          | 850       | 34,36            | 29,38 | 159,31   | 1052,56                 |             |
| Итого за день |                                          | 1410      | 54,49            | 42,6  | 223,24   | 1669,79                 |             |

Рацион: Меню с 12 лет Двухразовое питание ОВЗ Кам Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи    | Наименование блюда                     | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|----------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                        |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Курица по-мексикански                  | 100       | 18,14            | 9,2   | 19,3     | 182,37                  | 1 024,21    |
|               | Макаронные изделия отварные с маслом   | 180       | 7,61             | 4,8   | 33,44    | 262,2                   | 516         |
|               | Чай с лимоном                          | 200       | 0,9              | 0     | 15,16    | 79,8                    | 686         |
|               | Хлеб пшеничный                         | 30        | 2,43             | 1     | 12,24    | 72,6                    | 897         |
|               | Хлеб ржаной                            | 30        | 2,56             | 1,2   | 13,34    | 77,76                   | 1 148       |
|               | Итого за Завтрак                       | 540       | 31,64            | 16,2  | 93,48    | 674,73                  |             |
| Обед          | Борщ с капустой, картофелем и сметаной | 250       | 4,44             | 5,89  | 12,63    | 133,28                  | 1 021,22    |
|               | Плов со свининой                       | 250       | 20,05            | 41,59 | 102,39   | 445,33                  | 1 018       |
|               | Чай ягодный                            | 200       | 0,1              | 0,04  | 16       | 60,2                    | 971         |
|               | Яблоки свежие                          | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 73,3                    | 976         |
|               | Хлеб пшеничный                         | 30        | 2,43             | 1     | 12,24    | 72,6                    | 897         |
|               | Хлеб ржаной                            | 30        | 2,56             | 1,2   | 13,34    | 77,76                   | 1 148       |
| Итого за Обед |                                        | 860       | 29,98            | 50,12 | 166,4    | 862,47                  |             |
| Итого за день |                                        | 1400      | 61,62            | 66,32 | 259,88   | 1537,2                  |             |

| Рацион: Меню с 12 лет Двухразовое питание ОБЗ Кам |                                     |           |                  | Неделя: 2 |          | День: вторник           |             |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-----------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                                        | Наименование блюда                  | Вес блюда | Пищевые вещества |           |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                                   |                                     |           | Белки            | Жиры      | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                                           |                                     |           |                  |           |          |                         |             |
|                                                   | Курица по-сицилийски                | 100       | 9,96             | 8,28      | 3,6      | 164,44                  | 1 024,15    |
|                                                   | Рис припущенный с овощами           | 200       | 4,72             | 11,15     | 45,4     | 301,3                   | 990         |
|                                                   | Чай с сахаром                       | 200       |                  |           | 10,97    | 59,9                    | 14 539,27   |
|                                                   | Хлеб пшеничный                      | 30        | 2,43             | 1         | 12,24    | 72,6                    | 897         |
|                                                   | Хлеб ржаной                         | 30        | 2,56             | 1,2       | 13,34    | 77,76                   | 1 148       |
|                                                   |                                     | 560       | 19,67            | 21,63     | 85,55    | 676                     |             |
| Итого за Завтрак                                  |                                     |           |                  |           |          |                         |             |
| Обед                                              |                                     |           |                  |           |          |                         |             |
|                                                   | Суп картофельный с бобовыми и мясом | 250       | 7,31             | 7,11      | 21,48    | 191,12                  | 138         |
|                                                   |                                     |           |                  |           |          |                         |             |
|                                                   | Гренки из пшеничного хлеба          | 20        | 2,6              | 0         | 15,62    | 102                     | 943         |
|                                                   | Фигурки рыбные                      | 100       | 14,64            | 21,29     | 21,23    | 279,1                   | 1 699,05    |
|                                                   | Картофель запеченный                | 180       | 3,96             | 6,73      | 32,27    | 205,9                   | 1 317       |
|                                                   | Компот из ягод                      | 200       | 0,15             | 0,06      | 17,06    | 50,4                    | 917,02      |
|                                                   | Хлеб пшеничный                      | 30        | 2,43             | 1         | 12,24    | 72,6                    | 897         |
|                                                   | Хлеб ржаной                         | 30        | 2,56             | 1,2       | 13,34    | 77,76                   | 1 148       |
|                                                   | 810                                 | 33,65     | 37,39            | 133,24    | 978,88   |                         |             |
| Итого за Обед                                     |                                     |           |                  |           |          |                         |             |
|                                                   |                                     | 1370      | 53,32            | 59,02     | 218,79   | 1654,88                 |             |
| Итого за день                                     |                                     |           |                  |           |          |                         |             |

Рацион: Меню с 12 лет Двухразовое питание ОВЗ Кам: Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи       | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-----------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                               |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Паста "АльFREдо"                              | 290       | 11,22            | 8,78  | 27,39    | 375,68                  | 907,16      |
|                  | Чай ягодный                                   | 200       | 0,1              | 0,04  | 15,7     | 64,3                    | 971         |
|                  | Сыр (порциями)                                | 20        | 5,38             | 6     |          | 72,6                    | 97          |
|                  | Хлеб пшеничный                                | 30        | 2,43             | 1     | 12,24    | 72,6                    | 897         |
|                  | Хлеб ржаной                                   | 30        | 2,56             | 1,2   | 13,34    | 77,76                   | 1 148       |
| Итого за Завтрак |                                               | 570       | 21,69            | 17,02 | 68,67    | 662,94                  |             |
| Обед             | Огурцы свежие порционно                       | 100       | 0,8              | 0,1   | 2,8      | 15                      | 836         |
|                  | Борщ с капустой, картофелем, сметаной и мясом | 250       | 5,88             | 7,5   | 12,62    | 155,25                  | 1 021,22    |
|                  | Наггетсы куриные                              | 100       | 14,85            | 11    | 23,4     | 298,1                   | 14 572      |
|                  | Орзотто с овощами                             | 180       | 3,97             | 9,45  | 27,55    | 211,5                   | 911,02      |
|                  | Компот из свежих яблок                        | 200       | 0,11             | 0     | 23,88    | 99,1                    | 912         |
|                  | Хлеб пшеничный                                | 30        | 2,43             | 1     | 12,24    | 72,6                    | 897         |
|                  | Хлеб ржаной                                   | 30        | 2,56             | 1,2   | 13,34    | 77,76                   | 1 148       |
| Итого за Обед    |                                               | 890       | 30,6             | 30,25 | 115,83   | 929,31                  |             |
| Итого за день    |                                               | 1460      | 52,29            | 47,27 | 184,5    | 1592,25                 |             |

Рацион: Меню с 12 лет Двухразовое питание ОВЗ Кам: Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи       | Наименование блюда                                | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                                   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным | 260       | 8,75             | 11,35 | 24,8     | 352,82                  | 850,08      |
|                  | Сырники                                           | 60        | 6,2              | 3,6   | 8,15     | 90,4                    | 1 066,01    |
|                  | Повидло                                           | 30        | 0,6              |       | 9,75     | 37,5                    | 1 142       |
|                  | Чай с лимоном                                     | 200       | 0,09             | 0     | 15,16    | 79,8                    | 686         |
|                  | Батон                                             | 30        | 1,5              | 0,87  | 12,5     | 78,2                    | 693         |
| Итого за Завтрак |                                                   | 580       | 17,14            | 15,82 | 70,36    | 638,72                  |             |
| Обед             | Помидоры порционно                                | 100       | 1,1              | 0,2   | 3,89     | 24                      | 835         |
|                  | Суп Норвежский с рыбой                            | 250       | 8,23             | 8,5   | 4,93     | 169,8                   | 181,07      |
|                  | Шницель из мяса птицы                             | 90        | 3,3              | 6,26  | 9,99     | 230,1                   | 1 319,04    |
|                  | Каша гречневая вязкая.                            | 180       | 4,84             | 4,95  | 30,6     | 205,2                   | 1 032       |
|                  | Морс ягодный                                      | 200       | 0,24             | 0,1   | 13       | 114,3                   | 1 242,08    |
|                  | Хлеб пшеничный                                    | 30        | 2,43             | 1     | 12,24    | 72,6                    | 897         |
|                  | Хлеб ржаной                                       | 30        | 2,56             | 1,2   | 13,34    | 77,76                   | 1 148       |
| Итого за Обед    |                                                   | 880       | 22,7             | 22,21 | 87,99    | 893,76                  |             |
| Итого за день    |                                                   | 1460      | 39,84            | 38,03 | 158,35   | 1532,48                 |             |

Рацион: Меню с 12 лет Двухразовое питание ОВЗ Кам: Неделя: 2

День: пятница

| рацион: меню с 12 лет двухразовое питание ОБС Кап Подольск |                                               |           |                  |         |          |                         |             |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------|------------------|---------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                                                 | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |         |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                                            |                                               |           | Белки            | Жиры    | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                                                    | Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом  | 110       | 11,93            | 13,53   | 11,24    | 153,97                  | 1 034,01    |
|                                                            | Макаронные изделия отварные с маслом          | 180       | 7,61             | 4,8     | 33,44    | 262,2                   | 516         |
|                                                            | Чай с сахаром                                 | 200       |                  |         | 10,97    | 59,9                    | 14 539,27   |
|                                                            | Печенье детское                               | 60        | 4,5              | 5,88    | 34       | 244,2                   | 1 141,09    |
|                                                            | Хлеб пшеничный                                | 30        | 2,43             | 1       | 12,24    | 72,6                    | 897         |
|                                                            | Хлеб ржаной                                   | 30        | 2,56             | 1,2     | 13,34    | 77,76                   | 1 148       |
|                                                            | Итого за Завтрак                              | 610       | 29,03            | 26,41   | 115,23   | 870,63                  |             |
| Обед                                                       | Огурцы свежие порционно                       | 100       | 0,8              | 0,1     | 2,8      | 15                      | 836         |
|                                                            | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250       | 1,9              | 6,24    | 9,2      | 137,1                   | 124,17      |
|                                                            | Паприкаш из свинины                           | 100       | 11,43            | 18,93   | 3,59     | 226                     | 14 666,02   |
|                                                            | Рис припущенный с овощами                     | 180       | 4,25             | 10,04   | 40,86    | 360,47                  | 990         |
|                                                            | Напиток из плодов шиповника                   | 200       | 0,68             | 0,28    | 27,62    | 68,6                    | 705         |
|                                                            | Хлеб пшеничный                                | 30        | 2,43             | 1       | 12,24    | 72,6                    | 897         |
|                                                            | Хлеб ржаной                                   | 30        | 2,56             | 1,2     | 13,34    | 77,76                   | 1 148       |
| Итого за Обед                                              | 890                                           | 24,05     | 37,79            | 109,65  | 957,53   |                         |             |
| Итого за день                                              | 1500                                          | 53,08     | 64,2             | 224,88  | 1828,16  |                         |             |
| Итого за период                                            | 14080                                         | 481,17    | 523,99           | 1987,24 | 15897,64 |                         |             |
| Среднее значение за период                                 | 1408                                          | 48,117    | 52,399           | 198,724 | 1589,764 |                         |             |

Составил \_\_\_\_\_ Валишина М.П.

Утвердил \_\_\_\_\_