



Согласовано

Директор МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 34

Н.И. Говорухина



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 первое 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 приготавливаемых блюд**

Рацион: Меню 7-11лет (обед) Каменск-Уральски Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Горошек зеленый консервированный	60	1,7		3,5	22,1	1,01
	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	**Гуляш из мяса свинины	90	10,08	25	3,47	216,1	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	7	43,85	240,8	998
	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3	633,02
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за</b>		750	26,28	37	120,31	865,5	
<b>Итого за</b>		750	26,28	37	120,31	865,5	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11лет (обед) Каменск-Уральски Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48		6	33	836
	Суп картофельный с горохом	200	3,86	4	17,15	112,4	139,04
	Мясо птицы отварное	15	3,57	4	0,15	36,7	826
	**Жаркое по-домашнему из говядины	200	12,15	28	24,8	398,3	1 025,01
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	<b>Итого за</b>		715	24,06	37	91,99	801,2
<b>Итого за</b>		715	24,06	37	91,99	801,2	

(лист 3)

Рацион: Меню 7-11лет (обед) Каменск-Уральски Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8	817
	Суп "Салонники"	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015,07
	**Фиш- филе минтай	80	14,64	21	7,23	279,1	1 699,06
	Картофель отварной	150	3,02	5	24,29	165	518
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	<b>Итого за</b>		730	26,45	37	94,84	863,2
<b>Итого за</b>		730	26,45	37	94,84	863,2	

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11лет (обед) Каменск-Уральски Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,36	109,7	124
	Мясо птицы отварное	10	2,38	2	0,1	24,5	826
	**Пенне с курицей в соусе	200	23,96	17	38,44	269,8	14 560,01
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	<b>Итого за</b>		680	31,94	27	92,31	640,2
<b>Итого за</b>		680	31,94	27	92,31	640,2	

(лист 5)

Рацион: Меню 7-11лет (обед) Каменск-Уральски Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	1,9	4	16,01	110,3	115,03	
	Мясо птицы отварное	10	2,38	2	0,1	24,5	826	
	Кнели куриные паровые	90	16,01	16	5,5	193,1	1 087	
	Капуста тушеная	150	3,59	7	14,24	128	999	
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930	
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	
	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	
	<b>Итого за</b>		730	30,32	34	93,09	780	
	<b>Итого за</b>		730	30,32	34	93,09	780	

(лист 6)

Рацион: Меню 7-11лет (обед) Каменск-Уральский Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Кукуруза консервированная	60	1,23	4	7,45	69,5	812
	Суп-крем сырный	200	12,51	17	61,63	467,7	169,01
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	**Свинина по-мексикански	90	10,27	25	3,66	279,3	437,12
	Булгур рассыпчатый	150	4,69	5	33,48	199,9	1 000,02
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за</b>		<b>750</b>	<b>33,78</b>	<b>52</b>	<b>159,78</b>	<b>1272,3</b>	
<b>Итого за</b>		<b>750</b>	<b>33,78</b>	<b>52</b>	<b>159,78</b>	<b>1272,3</b>	

(лист 7)

Рацион: Меню 7-11лет (обед) Каменск-Уральский Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Солянка со сметаной	200	4,22	5	7,76	88,5	1 020
	Тефтели из мяса птицы с рисом	90	15,26	13	12,35	229,3	1 085,01
	Пюре картофельное	150	3,31	10	37,17	230	995
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Маффин ванильный®	40	5,48	6	6,36	99,3	806,13
	<b>Итого за</b>		<b>720</b>	<b>31,68</b>	<b>35</b>	<b>105,36</b>	<b>827,1</b>
<b>Итого за</b>		<b>720</b>	<b>31,68</b>	<b>35</b>	<b>105,36</b>	<b>827,1</b>	

(лист 8)

Рацион: Меню 7-11лет (обед) Каменск-Уральский Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Кукуруза консервированная	60	1,23	4	7,45	69,5	812
	Суп из разных овощей	200	1,58	5	8,52	96,5	1 181
	Биточек из мяса Акварелька	90	14,98	11	12,43	211,3	5 817
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	40,96	212,7	516
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	<b>Итого за</b>		<b>740</b>	<b>27,72</b>	<b>26</b>	<b>115,25</b>	<b>791,4</b>
<b>Итого за</b>		<b>740</b>	<b>27,72</b>	<b>26</b>	<b>115,25</b>	<b>791,4</b>	

(лист 9)

Рацион: Меню 7-11лет (обед) Каменск-Уральский Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	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 пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Мандарины	100	0,8		7,5	38	975
	<b>Итого за</b>		<b>740</b>	<b>20,59</b>	<b>31</b>	<b>115,37</b>	<b>846,5</b>
<b>Итого за</b>		<b>740</b>	<b>20,59</b>	<b>31</b>	<b>115,37</b>	<b>846,5</b>	

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11лет (обед) Каменск-Уральский Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200	3,02	5	20,18	110,4	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Филе куриное запеченое с сыром	90	26,52	11	0,97	210	515
	Картофель отварной	150	3,02	5	24,29	165	518
	Морс ягодный	200	0,6		4,26	19,9	1 242
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Маффин в ассортименте ®	40	4,14	4	29,44	173	450,05
	<b>Итого за</b>		<b>730</b>	<b>42,91</b>	<b>28</b>	<b>100,69</b>	<b>802,1</b>
<b>Итого за</b>		<b>730</b>	<b>42,91</b>	<b>28</b>	<b>100,69</b>	<b>802,1</b>	
<b>Итого за</b>		<b>7 285</b>	<b>295,73</b>	<b>344</b>	<b>1088,99</b>	<b>8489,5</b>	
<b>Среднее</b>		<b>728,5</b>	<b>29,6</b>	<b>34,4</b>	<b>108,9</b>	<b>849</b>	