

Согласовано

Директор МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 34»  
Н.И. Говорухина



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: 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
	Люля-кебаб по-домашнему	100	25,55	9	1,92	187,8	1 657
	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	39,49	18	102,13	686,1	
<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
	**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
	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	29,23	43	131,09	965,4	
<b>Итого за день</b>		1 370	68,72	61	233,22	1651,5	

(лист 2)

Рацион: 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>							
	Котлета из мяса кур Школьная	100	1,25	1	0,84	21	1 057
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	7,97	6	36,02	225,9	822
	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
	Маффин в ассортименте ®	40	4,14	4	29,44	173	450,05
<b>Итого за Завтрак</b>		580	19,22	13	115,9	639,7	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы	40	0,59	2	3,46	32	820
	Суп картофельный с горохом	250	4,82	5	21,43	140,6	139,04
	Жаркое по-домашнему из говядины	250	24,42	21	21,23	490,2	893
	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>		800	35,49	29	99,14	933,7	
<b>Итого за день</b>		1 380	54,71	42	215,04	1573,4	

Рацион: 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
	**Фиш- филе минтай	100	18,3	27	9,04	348,9	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
<b>Итого за Обед</b>		820	33,21	43	111,3	1009,3	
<b>Итого за день</b>		1 460	56,61	79	212,43	1751,1	

Рацион: 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
	Пюре картофельное	180	3,97	12	44,61	276	995
	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
	<b>Итого за Завтрак</b>		540	25,28	27	105,38	724
<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>		1 380	60,27	54	225,21	1496,2	

Рацион: Каменск 5-11 кл комплекс

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Икра кабачковая пром.производства	40	0,48	6	2,96	38,8	813
	**Плов со свининой	250	15,95	29	58,65	587,1	1 018
	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>		550	22,25	37	110,37	845,7	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с вермишелью	250	2,37	5	20,01	137,8	115,03
	Кнели 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
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	162,8	1 141
<b>Итого за Обед</b>		840	32,8	37	112,13	888,7	
<b>Итого за день</b>		1 390	55,05	74	222,5	1734,4	

Рацион: Каменск 5-11 кл комплекс

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Поджарка из курицы	100	17,62	12	4,46	199,5	
	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
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	162,8	1 141
<b>Итого за Завтрак</b>		580	34,15	24	123,12	837,4	
<b>Обед</b>	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>		760	23,66	43	108,19	899,6	
<b>Итого за день</b>		1 340	57,81	67	231,31	1737	

Рацион: Каменск 5-11 кл комплекс

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Котлета Домашняя	100	15,55	13	15,99	310	661
	Макаронные изделия отварные с сыром	190	10,58	8	43,72	295,2	1 003
	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>		550	31,95	23	108,47	825	
<b>Обед</b>							
	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
	Булгур рассыпчатый	180	5,63	6	40,17	239,9	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
<b>Итого за Обед</b>		800	38,75	57	179,24	1424,3	
<b>Итого за день</b>		1 350	70,7	80	287,71	2249,3	

Рацион: Каменск 5-11 кл комплекс

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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	9	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>		560	19,8	21	115,05	673,8	
<b>Обед</b>							
	Солянка со сметаной	250	5,28	6	9,7	110,6	1 020
	Тефтели 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	0,09		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
	Маффин в ассортименте ®	40	4,14	4	29,44	173	450,05
<b>Итого за Обед</b>		830	35,42	38	149,92	1044,5	
<b>Итого за день</b>		1 390	55,22	59	264,97	1718,3	

Рацион: Каменск 5-11 кл комплекс

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	**Гуляш из мяса говядины	100	15,32	16	3,84	183,6	437,08
	Орзотто с овощами	180	3,97	9	27,55	211,5	911,02
	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>		580	28,11	31	110,23	777,7	
<b>Обед</b>							
	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	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
	Капуста тушеная	180	4,3	8	17,09	153,6	999
	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>		820	28,66	30	97,1	795,3	
<b>Итого за день</b>		1 400	56,77	61	207,33	1573	

(лист 10)

Рацион: Каменск 5-11 кл комплекс

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	**Фиш- филе минтай	100	18,3	27	9,04	348,9	1 699,06
	Картофель запеченный	180	3,96	7	32,27	205,9	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>		540	28,08	36	90,07	774,6	
<b>Обед</b>							
	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
	Мандарины	100	0,8		7,5	38	975
<b>Итого за Обед</b>		840	25,7	36	133,22	1006,1	
<b>Итого за день</b>		1 380	53,78	72	223,29	1780,7	

Рацион: Каменск 5-11 кл комплекс

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Трубочка мясная Чародейка*	100	15,55	13	15,99	243,4	1 056
	Пюре гороховое	180	17,24	7	41,58	294,6	857
	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
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	162,8	1 141
<b>Итого за Завтрак</b>		580	41,55	26	127,07	920,6	
<b>Обед</b>							
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3	16,5	836
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	3,78	6	25,23	137,9	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>		770	27,78	33	122,49	889,2	
<b>Итого за день</b>		1 350	69,33	59	249,56	1809,8	

Рацион: Каменск 5-11 кл комплекс

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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>		580	31,39	12	85,01	581,2	
<b>Обед</b>							
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	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
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	6	49,16	255,3	516
	Чай с лимоном*	180	0,05		13,65	53,9	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 Обед</b>		800	34,22	34	130,23	811,1	
<b>Итого за день</b>		1 380	65,61	46	215,24	1392,3	

Итого за период	16 570	724,58	754	2787,81	20467	
Среднее значение за период	1 183,6	51,8	53,9	199,1	1461,9	

Составил \_\_\_\_\_ Левадная Ольга

Утвердил \_\_\_\_\_