Согласовано

Директор «Средней школы №32»

М.А. Гоголева



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ Для детей возрастной категории 12 лет и старше Школьных общеобразовательных учреждений г. Каменска-Уральского на 2025-2026 учебный год (Завтрак, Обед)

Меню приготавливаемых блюд

	меню пр	MICIABII	MDaciaini	4 03110pg			
Рацион: Мен	ю 12 лет и старше Двухразовое питание OI	Неделя:	1		День:	понедельник	
ацион по			Пи	Пищевые вещества			Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Бес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептурь
Завтрак							201
	Омлет запеченный или паровой	240	24,19	27	7,82	366,3	891
	Печенье детское	60	4,5	6	34	244,2	1 141,09
	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного возраста и школьного	200			19	80	706,03
	возраста	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб пшеничный	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Хлеб ржаной		33,5	35	86,33	826,3	
Итого за Зав	втрак	550	33,5	33	00,00	020,0	
Обед		60	0,48	Γ	1,02	7,8	1 006
	Огурцы соленые Суп картофельный с бобовыми, мясом	250	5,88	6	21,48	201,8	139
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	24	3,61	236,3	437,06
	Рис припущенный	180	4,32	7	34	264,5	512
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный.	30	2,44		12,24	72,6	894,01
		30	2,56	1,2	13,34	77,76	1148
	Хлеб ржаной.	850	27,09	38,2	113,39	975,06	
Итого за Об		1400	60,59	73,2	199,72	1801,36	
Итого за ден	НЬ	1,700			1		(лис

Рашион: Мен	ю 12 лет и старше Двухразовое питание С	I Неделя: 1	i		День:	вторник	
гацион. мен			Пи	Пищевые вещества		Энерге- тическая	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
Завтрак							0.40
oub i pui.	Каша ячневая молочная с маслом	250	9,1	9	32,75	346,9	842
	сливочным					50.0	828
	Чай с сахаром	200			9,97	59,9	
	Оладьи	70	2,63	3	6,12	137,9	1 330,24
	Молоко сгущенное	10	0,79	1	4	54	902
	Батон	30	2	1	13,68	104,3	693
Итого за Зав		569	14,52	14	66,52	703	
	I Dak						
Обед	Борщ с капустой, картофелем и	250	1,91	7	13,68	184,1	1 021,15
	сметаной,мясом				7.04	51	943
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	ļ	7,81		147
	Котлета Полтавская с соусом томатным	110	12,44	15	10,38	244,3	147
	Картофель отварной	180	7,61	5	45,44	176,3	516
	Married and one of the post of	200	0,35		24,36	101,7	928
	Компот из смеси сухофруктов	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб пшеничный	25	2,13	1 1	12,13	64,8	1 148
	Хлеб ржаной	825	31,09	30	140,55	964,2	
Итого за Об	эд			44	207,07	1667,2	
Итого за ден	łь	1394	45,61		201,01	1 1301,2	

Daniel Man	ю 12 лет и старше Двухразовое питание Ol	Неделя:	1		День:	среда	•
ацион. Мен			Пи	Пищевые вещества			Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептурь
Завтрак							107.00
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	236,3	437,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,6	4,8	33,44	218,5	516
	Печенье детское	30	2,25	3	17	122,1	1 141,09
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693
Итого за Зав		550	23,26	36,8	98,41	795,5	
обед	Ipak						
<i>Э</i> оед	Рассольник домашний со сметаной,мясом	250	2,27	6	11,85	130,9	1 175
	Котлета Деревенская с соусом томатным	110	15,95	15	8,38	244,3	1 027,61
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
		200	0,68		27,62	128,6	705
	Напиток из плодов шиповника	50	5,35	2,25	26,75	142	897
	Хлеб пшеничный	25	2,13	1	11,12	67,3	1 148
	Хлеб ржаной	815	37,57	31,25	144,07	1054,6	
Итого за Обе Итого за ден		1365	60,83	68,05	242,48	1850,1	

	1365	60.83	l 68.05	242,48	1850,1	
b	1000	00,00		<u> </u>		(лист 4
ю 12 пет и старше Лвухразовое питание О	Неделя:	1		День:	четверг	
		Пи	щевые веще	ства	Энерге-	Nº
Наименование блюда	Вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
						225.05
Каша рисовая молочная с маслом	250	7,03	9	39,61	344,2	235,05
	200	0.09		15,16	79,8	483
			11	0,2	108	1 259,01
				9,75	49,4	975
			1	12,5	78,2	693
	625	9,78	21	77,22	659,6	_
l pak						,
Сул с вермишелью мясом	250	2,42	2	17,43		1 039
	90	16,47	24	8,13		1 699,07
	20	0,14	1	1,5		901
	180	3,91	6	24,03		995
	200	0,11		23,88		912
	50	5,35	2	26,75		897
	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
	830	31,8	36	121,12		
	1455	41,58	57	198,34	1631,2	
	Наименование блюда	Неделя: Наименование блюда Каша рисовая молочная с маслом сливочным Чай с лимоном Масло сливочное (порциями) Батон трак Суп с вермишелью, мясом Котлета рыбная Соус красный основной Пюре картофельное Компот из свежих яблок Хлеб пшеничный Суд Каша рисовая молочная с маслом 250 Соус красный основной Соус красный	Наименование блюда Наименование блюда Наименование блюда Каша рисовая молочная с маслом сливочным Чай с лимоном Масло сливочное (порциями) Мандарины Батон Суп с вермишелью, мясом Суп с вермишелью, мясом Суп с вермишелью, мясом Суп с вермишелью, мясом Суп с вермишелью вермий Суп с вермишелью верми вермий Суп с вермишелью вермишелью вермий Суп с вермишельной вермий Суп с вермишельной вермий Суп с вермишельно	Наименование блюда Наименование блюда Наименование блюда Вес блюда Вес блюда Каша рисовая молочная с маслом сливочным Чай с лимоном Масло сливочное (порциями) Мандарины Батон Суп с вермишелью, мясом Суп с вермишелью, мясом Суп с вермишелью, мясом Суп с вермишелью, мясом Суп с вермишелью вестранная Вестранная Она вермишелью вестранная Она вермишельная Она вер	Наименование блюда Нес блюда Нес блюда Нес блюда Вес блюда Вес блюда Каша рисовая молочная с маслом сливочным чай с лимоном чай с лимо	Наименование блюда Вес блюда Вес блюда Вес блюда Тищевые вещества Пищевые вещества Велки Жиры Углеводы Каша рисовая молочная с маслом Сливочным Чай с лимоном Масло сливочное (порциями) Мандарины Ватон Зо 1,04 Ватон Зо 1,5 Тицевые вещества Знергетическая ценность Тическая ценность Тическая ценность Толивочным Опидевые вещества Велки Жиры Углеводы Зача,2 Толивочным Опидевые вещества Зо 1,16 Толивочным По 2 По 3,16 Толивочным По 2 По 3,16 Толивочные По 2 По 3,16 Толивочные Тическая ценность Толивочные Толивочные Толивочные Тическая ценность Толивочные Тол

Рацион: Мен	ю 12 лет и старше Двухразовое питание (О Неделя:	1		День:	пятница	
		Вес блюда	Пи	Пищевые вещества		Энерге- тическая	Nº
Прием пищи	наименование олюда	Бес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом	250	7,51	9	3,53	250,3	1 013
	сливочным						
	Сыр (порциями)	20	5,38	6		72,6	97
	Маффин творожный	60	8,22	7	9,54	148,9	806,44
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Зав		560	22,61	23	36,54	609,9	
Обед	Tour						
ОССД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной,мясом	250	1,9	6	9,14	295,5	124
	Фрикасе из мяса птицы с соусом	100	15,33	6,4	3,31	187,5	1 023
	Макаронные изделия отварные с овощами(морковь, лук) с маслом	180	6,22	11	35,96	301,2	1 011,05
	растительным	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Морс ягодный	50	5,35	2,25	26,75	142	897
	Хлеб пшеничный	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Хлеб ржаной	805	31,17	26,65	114,99	1107,8	
Итого за Обе		1365	53,78	49,65	151,53	1717,7	
Итого за ден	lb	1 1000 1	55,76	,			(лист

День: суббота Неделя: 1 Рацион: Меню 12 лет и старше <u>Д</u>вухразовое питание OI Энерге-Пищевые вещества Nº тическая Наименование блюда Вес блюда Прием пищи рецептуры Углеводы Белки Жиры ценность Завтрак 357,9 883 39,74 10 8,99 Каша пшенная молочная с маслом 250 сливочным 1 066,01 75,3 7,62 50 3,5 3 Сырники 2 9,55 64,2 902 20 1,58 Молоко сгущенное 15,16 686 59,9 200 0,06 Чай с лимоном 64,5 97 4,04 4 15 Сыр (порциями) 693 12,5 78,2 30 1,5 1 Батон 20 84,57 700 565 19,67 Итого за Завтрак Обед 35,2 14 582 5,28 0,9 60 Свекла отварная 1 058 6 17,28 236,7 2,54 Суп Крестьянский с крупой, сметаной, 250 мясом 147 10,38 244,3 15 12,44 110 Котлета Полтавская с соусом томатным 5 30,6 225,2 1 032 180 4,84 Каша гречневая вязкая. 101,7 928 24,36 200 0,35 Компот из смеси сухофруктов 2 26,75 142 897 5,35 50 Хлеб пшеничный 1 148 67,3 25 2,13 12,13 Хлеб ржаной 126,78 1052,4 29 885 28,55 Итого за Обед 48,22 49 211,35 1752,4 1450 Итого за день

Рацион: Мені	ю 12 лет и старше Двухразовое питание OI	Неделя: 2	2		день:	понедельник	
			Пи	Пищевые вещества			Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептурь
Завтрак							
	Каша рисовая молочная с маслом	250	10,03	7	39,61	282	235,05
	сливочным						4 4 4 4 00
	Печенье детское	60	4,5	6	34	244,2	1 141,09
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,2	66,1	1 259,01
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,14	59,85	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Зав		550	16,17	21,01	101,45	730,35	
лгого за <u>зав</u> Обед	T Dak						
осед	Суп картофельный с бобовыми, мясом	250	5,88	6	21,48	201,8	139
	Котлета Деревенская с соусом томатным	110	17,95	15	10,38	244,3	1 027,61
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Напиток с витаминами "Витошка" для детей	200			19	80	706,03
	дошкольного возраста и школьного				1		
	возраста				10.70	00.4	897
	Хлеб пшеничный	40	3,75	2	18,73	99,4	1 148
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	16,98	90,7	1 140
Итого за Обе		815	38,17	29	132,01	978,3	
Итого за ден		1365	54,34	50,01	233,46	1708,65	(лист

Вашион: Мен	ю 12 лет и старше Двухразовое питание (OI Неделя: 2	2		День:	вторник	
ацион. мен			Пищевые вещества			Энерге- тическая	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
Завтрак							
Jabipak	Морковь отварная	60	0,76	3	2,95	9	1 488
	Котлета рыбная	90	16,47	24	8,13	314	1 699,07
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Зав		590	23,44	35	78,8	717,2	
итого за зав Обед	рак						
ООЕД	Щи из свежей капусты с картофелем со	250	1,9	6	9,14	295,5	124
	сметаной,мясом	10	1,3	0	7,81	51	943
	Гренки из пшеничного хлеба	100	18,14	6	3,6	255,3	1 024
	Гуляш из курицы	180	7,84	7,2	33,54	204,96	1 032
	Каша гречневая вязкая.	200	0,35	,,_	24,36	101,7	928
	Компот из смеси сухофруктов	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб пшеничный	25	2,13	+	12,13	64,8	1 148
	Хлеб ржаной			22,2	117,33	1115,26	
Итого за Обе	ед	815	37,01	57,2	196,13	1832,46	
Итого за ден	łь	1405	60,45	37,2	190,13	1002,40	

Рацион: Мен	ню 12 лет и старше Двухразовое питани	e OI Неделя: 2	2		День:	среда	(лист 9
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда -	Пищевые вещества			Энерге-	Nº
		Воб отподи	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак							
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	7,19	7,76	31,79	242,6	883
	Сырники	100	7	6	15,24	150,6	1 066,01
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Чай с лимоном	200			15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Зав	втрак	550	17,27	16,76	84,24	595,5	
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Птица запеченная	100	20,98	18,6	1,22	288,81	1 237
	Капуста тушеная	180	4,74	6	22,44	167,5	999
	Чай с сахаром	200			10,97	59,85	828
	Печенье детское	60	4,5	6	34	244,2	1 141,09
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	12,13	67,25	1 148
Итого за Обе	ЭД	865	43,18	39,68	122,81	1107,21	, 140
Итого за ден	Ь	1415	60,45	56,44	207,05	1702,71	

(лист 10) Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание OI Неделя: 2 День: четверг Пищевые вещества Энерге-Nº Прием пищи Наименование блюда Вес блюда тическая рецептуры Белки Жиры Углеводы ценность Завтрак Макаронные изделия запеченные с сыром 250 428,6 16,71 16 60,77 334 Компот из смеси сухофруктов 200 0,35 22,36 101,7 928 Хлеб пшеничный 2,68 25 12,24 71 897 Хлеб ржаной 25 2,55 1 13,34 77,7 1 148 Яблоки свежие 130 0,52 1 10,74 85.3 976 Итого за Завтрак 630 22,81 19 119,45 764,3 Обед Борщ с капустой и картофелем, мясом, 250 5,6 7,14 12,02 247,85 1 021,15 сметаной Котлета Московская в соусе томатном 110 12,67 12 10,65 198 1 027,63 Рис припущенныйс овощами 180 5,52 8,4 30,06 254,88 513 Напиток из плодов шиповника 200 0,68 27,62 128,6 705 Хлеб пшеничный. 50 4,05 0,5 24,4 121 894.01 Хлеб ржаной 40 3,4 1,32 19,4 107,6 1 148 Итого за Обед 830 31,92 29,36 124,15 1057,93 Итого за день 1460 54,73 48,36 243,6 1822,23

Рацион: Мен	ю 12 лет и старше Двухразовое питані т	ие OI Неделя:	2	День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Rea Spiere	П	Пищевые вещества		Энерге-	Nº	
трисм пищи	Паименование опода	Вес блюда -	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры	
Завтрак			T T T T T T T T T T T T T T T T T T T			Энерге- тическая		
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,17	8	33,82	310,6	1 111	
	Маффин ванильный	60	6,21	6	33.16	259.5	450,05	
	Сыр (порциями)	15	2,69	3			97	
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16		686	
	Батон	40	2	1,16	16,66		693	
<u>Итого за Завт</u> Обед	грак 	565	18,13	18,16	98,8			
	Рассольник ленинградский со сметаной,мясом	250	2,7	6	17,8	281,1	1 030	
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	236.3	437,06	
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44		995	
	Морс ягодный	200	0,24		27,7		1 242	
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	26,75		897	
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13		1 148	
1того за Обе,		805	25,5	43,25	114,43		. 110	
∕Iтого за день		1370	43,63	61,41	213,23			
Ээшион, Менг	о 12 пат и старше Прихразорое питеш	. 01 . 11			1.2	The state of the s	(лист 12	

Рацион: Мен	но 12 лет и старше Двухразовое питание С	I Неделя:	2		День:	суббота	(JINCT 12
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	Пищевые вещества			Nº
		200 олюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
Завтрак	рием пищи Наименование блюда Вес блюда Белки Жиры Углеводы Тическая ценность Наименование блюда Белки Жиры Углеводы Тическая ценность						
	сливочным	250	8,99	9,7	39,74	357,9	883
		200	0,06		15,16	59.9	686
		85	2,2	10			1 145
		40	4,8	4	0,28	62.8	349,01
	I and the second	30	1,5	1	12,5		693
	трак	565	17,55	24,7	76,98		
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	24	811
	сметаной,мясом	250	1,9	6		295,5	124
	Котлета Деревенская с соусом томатным	110	17,95	15	10,38	244,3	1 027,61
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Компот из свежих яблок	200	0.11		23.88	99.1	912
	Хлеб пшеничный	50		2			897
	Хлеб ржаной	25		1			1 148
Итого за Обе,	Д	875	36,91	29	131.62	1131,8	1 140
Итого за день	>	1440	54,46	53,7	208,6	1908,6	

Итого за период Среднее значение за период 15479 649,77 703 2554,42 212,86 21180,01 од Клочкова М. В. 1289,91 54,14 58,58 1765

Составил _

Утвердил ___