

Согласовано

Директор МАОУ «Школа №16»

 С. Д. Парамонов



Завещаю 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 второе полугодие 2024-2025 учебного года

за счет средств субсидии 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 7-11лет Одноразовое питание Каменск-Уральский ШУ 102 руб неделя 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Сыр (порциями)	30	8,07	8		108,9	97
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	220	47,43	42	274,36	394,9	302
	Какао с молоком	200	7,87	4	20,08	190	919
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Итого за Завтрак		510	67,4	63	321,69	890,3	
Итого за день		510	67,4	63	321,69	890,3	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11лет Одноразовое питание Каменск-Уральский ШУ 102 руб неделя 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета из мяса кур Школьная	90	1,13	1	0,76	18,9	1 057
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	6,64	5	30,02	188,3	822
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Маффин в ассортименте ®	40	4,14	4	29,44	173	450,05
	Итого за Завтрак		530	15,95	12	107,6	590,4
Итого за день		530	15,95	12	107,6	590,4	

(лист 3)

Рацион: Меню 7-11лет Одноразовое питание Каменск-Уральский ШУ 102 руб неделя 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Омлет запеченный или паровой с сыром	140	18,18	22	2,45	251	958
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	Итого за Завтрак		510	22,55	24	57,62	528,1
Итого за день		510	22,55	24	57,62	528,1	

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11лет Одноразовое питание Каменск-Уральский ШУ 102 руб неделя 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек мясной рубленый	90	14	12	14,39	219,1	827
	Пюре картофельное	150	3,31	10	37,17	230	995
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	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
	Итого за Завтрак		530	24,26	28	110,79	787
Итого за день		530	24,26	28	110,79	787	

(лист 5)

Рацион: Меню 7-11лет Одноразовое питание Каменск-Уральский ШУ 102 руб неделя 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Сырники	50	4,17	5	8,29	113	1 066,01
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с	200	6,05	9	28,52	220,3	846
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Итого за Завтрак		520	15,84	18	95,07	607,7	
Итого за день		520	15,84	18	95,07	607,7	

(лист 6)

Рацион: Меню 7-11лет Одноразовое питание Каменск-Уральский ШУ 102 руб неделя 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	110	11,06	14	2,03	176,2	972
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	8,35	7	34,51	233,1	1 003
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Итого за Завтрак		510	23,45	23	83,92	619,5
Итого за день		510	23,45	23	83,92	619,5	

(лист 7)

Рацион: Меню 7-11лет Одноразовое питание Каменск-Уральский ШУ 102 руб неделя 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Котлета из свинины Детская	90	4,23	8	11,26	134,3	1 081
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	7	43,85	240,8	998
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Итого за Завтрак		520	16,09	25	98,68	647,3
Итого за день		520	16,09	25	98,68	647,3	

(лист 8)

Рацион: Меню 7-11лет Одноразовое питание Каменск-Уральский ШУ 102 руб неделя 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка творожная (сырники)	140	23,62	15	31,78	369,5	365
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Хлеб ржаной	100	0,4		9,8	73,3	976
	Яблоки свежие		100	0,4		9,8	73,3
Итого за Завтрак		510	29,65	19	95,58	697,3	
Итого за день		510	29,65	19	95,58	697,3	

(лист 9)

Рацион: Меню 7-11лет Одноразовое питание Каменск-Уральский ШУ 102 руб неделя 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	20	0,62		1,3	8	811	
	**Фиш- филе минтай	80	14,64	21	7,23	279,1	1 699,06	
	Картофель запеченный	150	3,3	6	26,9	171,6	1 317	
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483	
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693	
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148	
	Итого за Завтрак		500	22,6	29	82,81	668,9	
	Итого за день		500	22,6	29	82,81	668,9	

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11лет Одноразовое питание Каменск-Уральский ШУ 102 руб неделя 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200	3,14	4	38,89	207,2	874	
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828	
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148	
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693	
	Йогурт в индивидуальной упаковке в	125	2,51	2	4,4	132	935,04	
	Итого за Завтрак		575	9,6	8	85,38	529,5	
	Итого за день		575	9,6	8	85,38	529,5	
Итого за период		5215	247,4	496,39	1139,14	6566		
Среднее значение за		522	24,74	49,63	113,91	656,6		