Согласовано

Директор «Средняя школа №35»



ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Для детей возрастной категории 12 лет и старше школьных общеобразовательных учреждений г. Каменска-Уральского на первое полугодие 2025 учебного года (Завтрак, Обед)

Меню приготавливаемых блюд

ацион. Мент	о 12 лет и старше Двухразовое пита		Пиг	цевые веще	ства	Энерге- тическая	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
Вавтрак		1000			4.50	366.3	891
автрак	Омлет запеченный или паровой	240	24,19	22	4,56		1 141,09
		60	4,5	6	34	244,2	706.03
	Печенье детское Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного возраста и	200			19	80	700,03
	школьного возраста	0.5	2.69	1	13,38	71	897
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	12,13	67,3	1 148
	Хлеб ржаной	25	2,13	30	83,07	828,8	
Итого за Зав	трак	550	33,5	30	00,07	02010	
Эбед	T Guit				1.68	9	836
ЈОЕД	Огурцы свежие порционно	60	0,48			201,8	139
	Суп картофельный с бобовыми и	250	8,19	9	21,48	201,0	
	мясом	200	24,14	55	73,17	767,2	1 018
	Плов со свининой	300	0,24		27,7	114,3	1 242
	Морс ягодный	200			12,2	60,5	894,01
	Хлеб пшеничный.	25	2,03	1	12,13	64,8	1 147
	Хлеб ржаной.	25	2,13	65	148,36	1217,6	
Итого за Об		870	37,21		231,43	2046,4	
Итого за оо Итого за де		1 420	70,71	95	231,43	2010,1	(лис

Рацион: Мені	о 12 лет и старше Двухразовое пита	Неделя: 1	. Пис	цевые веще	тва	Энерге- тическая	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
Control					1 00.75	316,9	842
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	250	9,1	* 49	32,75	310,9	0.12
	сливочным	222	0.2		6,5	26,8	14 539,27
	Чай с сахаром	200	0,2 4,28	8	35,27	233,8	1 688
	Блинчик с яблоками	80		4		54,5	97
	Сыр (порциями)	15	4,04	1	12,5	78,2	693
	Батон	30	1,5	22	87,02	710,2	
Итого за Зав	трак	575	19,12	22	07,02		
Обед	Deliver and the second second		1.00	10	13,68	159,6	1 021
ОООД	Борщ с капустой, картофелем,	250	4,22	10	13,00		
	сметаной и мясом	10	1,3		7,81	40	943
	Гренки из пшеничного хлеба	10		23	1,53	203,5	1 308
	Котлета куриная с соусом сметанным	125	16,75	25	1,00	12.	
	Constitution of the second of	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Макаронные изделия отварные с	100	.,				
	маслом	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	12,13	67,3	1 148
	Хлеб ржаной	835	37,71	41	131,7	976,2	
Итого за Об	ед	1 410	56,83	63	218,72	1686,4	

	ю 12 лет и старше Двухразовое пита	Неделя: 1			День:	среда	
Рацион: Мен	ю 12 лет и старше двухразовое пита		Пиц	цевые веще	ства	Энерге- тическая	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
Завтрак				00	2.61	236,3	437,06
Jub i puii	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	264,5	512
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	122,1	1 141,09
	Печенье детское	30	2,25	3	17	114,3	1 242
	Морс ягодный	200	0,24		27,7		693
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	093
14 22		550	19,98	39	109,43	841,5	
Итого за Зав	прак					150.4	1 175
Обед	Рассольник домашний со сметаной и	250	4,58	9	13,85	156,1	
	мясом Котлета Деревенская с соусом	110	14,81	13	9,66	211	1 027,13
	томатным	100	11,19	7	58,35	341,5	998
	Каша гречневая рассыпчатая	180		-	27,62	128,6	705
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	2	26,75	142	897
	Хлеб пшеничный	50	5,35	1	12,13	67,3	1 148
	Хлеб ржаной	25	2,13	32	148,36	1046,5	
Итого за Об		825	38,74	71	257,79	1888	
Итого за де		1 375	58,72	/1	237,73	1000	(лист

Nous Mou	о 12 лет и старше Двухразовое пит	а Неделя: 1			допь.	101200.	
ацион. Мен	0 12 Not W Grap = 0 H= 3-1		Пиг	цевые веще	ства	Энерге- тическая	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептурі
Pantnak					07.04	518	874
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	250	15,75	3	97,24	510	0/4
	сливочным		0,09		15,16	79,8	483
	Чай с лимоном	200		12	14,81	197	10
	Бутерброд горячий с сыром	60	8,12	12	9,75	49,4	975
	Мандарины	130	1,04	. 1	12,5	78,2	693
	Батон	30	1,5	16	149,46	922,4	
Итого за Зав	трак	670	26,5	10	140,10		
Обед		1 oro 1	5,88	6	17,43	153,5	1 039
	Суп с вермишелью и мясом	250		7	21,49	165,8	1 319,01
	Шницель из мяса птицы с соусом	110	3,44		21,40		
	красным	400	3,91	6	26,44	176,3	995
	Пюре картофельное	180		<u> </u>	23,88	99,1	912
	Компот из свежих яблок	200	0,16	2	26,75	142	897
	Хлеб пшеничный	50	5,35	1	19,4	107,6	1 148
	Хлеб ржаной	40	3,4	22	135,39	844,3	
Итого за Об	ед	845	22,14	38	284,85	1766,7	
Итого за де		1 515	48,64	30	204,00		-

	T TOTAL THE	а Неделя: 1			День:	пятница	
ацион: Мен	ю 12 лет и старше Двухразовое пита 	а педсии	Пип	цевые веще	ства	Энерге- тическая	Nº
Трием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
					1 25.00	250,3	1 013
Вавтрак		250	9,88	11	25,29	250,3	10.0
	Каша пшеничная молочная с					72,6	97
	маслом сливочным	20	5,38	6			450,19
	Сыр (порциями)	60	6,88	6	33,72	171,7	14 539,27
	Кекс ванильный с изюмом	200	0,2		6,5	26,8	693
Чай с саха Батон	Чай с сахаром	30	1,5	1	12,5	78,2	693
			23,84	24	78,01	599,6	
Итого за Заг		560	25,04				101
	BIOMIC		4,21	9	9,14	167,7	124
Обед	Щи из свежей капусты с	250	4,21				
	картофелем,сметаной и мясом		47.00	5	3,31	132,2	1 023
	Фрикасе из мяса птицы с соусом	100	17,33	5	45,44	262,1	516
	Макаронные изделия отварные с	180	7,61	3	10,11		
					27.7	114,3	1 242
	овощами	200	0,24	-	26,75	142	897
	Морс ягодный	50	5,35	2	12,13	67,3	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,13	1		885,6	
	Хлеб ржаной	815	36,87		124,47	1485,2	
Итого за О	бед	1 375	60,71	46	202,48	1405,2	(лис

	TOWN 230BOR THIS	Неделя: 1			день.	суббота	
ацион: Мені	ю 12 лет и старше Двухразовое пита		ПиП	цевые веще	тва	Энерге- тическая	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
*					1 00 74	303,3	883
Вавтрак	- W0000M	250	8,99	10	39,74	303,3	
	Каша пшенная молочная с маслом	200				00.4	1 066,01
	сливочным	60	4,2	* 44	9,15	90,4	902
	Сырники	20	1,58	2	9,55	64,2	686
	Молоко сгущенное	200	0,06	9	15,16	59,9	97
	Чай с лимоном		4,04	4		54,5	
	Сыр (порциями)	15	1,5	1	12,5	78,2	693
	Батон	30	20,37	21	86,1	650,5	
Итого за Заг	втрак	575	20,57				1 005
Обед			0,66		8,26	74,3	835
ООЕД	Помидоры порционно	60		9	17,28	171,9	1 058
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	й 250	4,85				
	и мясом		11.00	20	1,32	175,7	1 308,04
	Котлета Полтавская с соусом	110	14,89	20	.,		
	томатным				20.6	205,2	1 032
		180	4,84	5	30,6	101,7	928
	Каша гречневая вязкая.	200	0,35		24,36	142	897
	Компот из смеси сухофруктов	50	5,35	2	26,75	67,3	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,13	1	12,13	938,1	1
	Хлеб ржаной	885	33,07	37	120,7		_
Итого за О	бед	1 460	53,44	58	206,8	1588,6	

Рацион. Мен	ю 12 лет и старше Двухразовое пита Наименование блюда	Вес блюда	Пиг	цевые веще	Энерге- тическая	Nº	
Прием пищи			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
Вавтрак					1 00.75	316,9	842
завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	250	9,1	9	32,75		
	СЛИВОЧНЫМ	60	4.5	6	34	244,2	1 141,09
	Печенье детское	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Масло сливочное (порциями)	200	0,06	E POST OF THE REAL PROPERTY.	15,16	59,9	686
	Чай с лимоном	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Батон		15,24	23	94,54	765,3	
Итого за Зав	трак	550	15,24				
Обед	Суп картофельный с бобовыми и	250	8,19	9	21,48	201,8	139
	мясом	10	1.3		7,81	40	943
	Гренки из пшеничного хлеба	10		12	8,5	199,9	1 027,13
	Котлета Деревенская	90	14,69	11	35,96	266,2	1 011,03
	Спагетти отварные	180	6,22	11	19	80	706,03
	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного возраста и	200			13		
	школьного возраста	0.5	2.75	2	18,73	99,4	897
	Хлеб пшеничный	35	3,75	1	16,98	94,2	1 148
	Хлеб ржаной	35	2,98	35	128,46	981,5	
Итого за Об		810	37,13	58	223	1746,8	
Итого за дел		1 360	52,37	56	223	1.10,0	(лис

Рацион: Мен	ю 12 лет и старше Двухразовое пит Наименование блюда		Пи	цевые веще	ства	Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак					1 0.00	74.2	835
Завтрак	Помилоры поршионно	60	0,66	5 (8,26	74,3	1 308,04
	Помидоры порционно Котлета Полтавская с соусом	140	14,89	20	1,32	175,7	1 300,04
	томатным	100	4 0 4	5	30,6	205,2	1 032
	Каша гречневая вязкая	180	4,84		27,62	128,6	705
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	1	16,66	104,3	693
	Батон	40	2	00	84,46	688,1	
Итого за Зав	трак	590	23,07	26	04,40	000,1	
Обед					7 044	167,7	124
ООЕД	Щи из свежей капусты с	250	4,21	9	9,14	167,7	
	картофелем,сметаной и мясом	200	18,87	17	58,1	464,2	1 020
	Плов с мясом птицы	300		- ''	24,36	101,7	928
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	2	26,75	142	897
	Хлеб пшеничный	50	5,35	1	12,13	67,3	1 148
	Хлеб ржаной	25	2,13	1 7		942,9	1
Итого за Об		835	30,91	29	130,48		+
Итого за де		1 425	53,98	55	214,94	1631	

ацион: Мен	о 12 лет и старше Двухразовое пита	Неделя: 2		цевые веще	ства	Энерге- тическая	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
					1 04 70	242,6	883
Вавтрак	Каша пшенная молочная с маслом	200	7,19	8	31,79	242,0	000
				0	16,58	156,4	1 559,04
	СЛИВОЧНЫМ	120	10,05	9	9,55	64,2	902
	Запеканка из творога	20	1,58	2	10,97	59,9	828
	Молоко сгущенное	200				78,2	693
	Чай с сахаром	30	1,5	1	12,5	601,3	
THE TAILS	Батон	570	20,32	20	81,39	001,5	
/ Ітого за Зав	зтрак	0.0				1276	1 015
Обед		250	5,48	6	15,3	137,6	1 237
	Суп-лапша на курином бульоне	100	29,73	18	1,6	288,8	518
	Птица запеченная	180	0,54	1	4,37	269,7	600
	Картофель отварной	30	0,51	3	2,03	30,9	
	Соус сметанный		0,16		4,52	20,2	932
	Компот из кураги	200	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб пшеничный	50	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Хлеб ржаной	25		31	66,7	956,5	
14		835	43,9	51	148,09	1557,8	
Итого за Об Итого за де		1 405	64,22	51		-	(лист

CE Ya	Наименование блюда Пакаронные изделия запеченные с ыром Іай с лимоном	250 200	Белки 15,46	Жиры	Углеводы 45,77	тическая ценность 428,6	рецептуры
M: CE 'Ya	ыром ай с лимоном			14	45,77	428,6	334
M: CE 'Ya	ыром ай с лимоном			14	45,77	420,0	001
CE Ya	ыром ай с лимоном						
Ч	ай с лимоном	200			45.46	59,9	686
			0,06		15,16	71	897
X		25	2,68	* *1	13,38		1 148
Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	леб пшеничный	25	2,13	1	12,13	67,3	976
	(леб ржаной		0,52	1	12,74	95,3	976
Я	Нолоки свежие	130	20,85	17	99,18	722,1	
Итого за Завтр	рак	630	20,00				1 1001 15
Ofor		250	1,65	5	12,54	103,6	1 021,15
Б	Борщ с капустой и картофелем,				1,68	198,6	1 308
N.	иясом, сметаной	110	16,55	22		27,7	1 000,05
	Котлета куриная с соусом красным	180	18,29	4	93,26		705
E	Булгур с овощами	200	0.68		27,62	128,6	894,01
F	Напиток из плодов шиповника	50	4,05	1	24,4	121	
2	Хлеб пшеничный.		3,4	1	19,4	107,6	1 148
	Хлеб ржаной	40		33	178,9	687,1	
Итого за Обед		830 1 460	44,62 65,47	50	278,08	1409,2	

Рацион: Мен	ю 12 лет и старше Двухразовое пит	а Неделя:	2		День:	пятница	
			Пи	щевые веще	ства	Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептурь
Вавтрак							
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	15,75	3	97,24	518	874
	Кекс творожный	60	6,21	6	24,16	259,5	450,18
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693
Итого за Зав	трак	550	24,16	10	144,56	908,6	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом	250	5,01	9	17,8	174,4	1 030
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	236,3	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обе		815	35,09	47	146,34	1075,8	
Итого за ден		1/365	59,25	- 57	290,9	1984,4	

Рацион: Мен	ю 12 лет и старше Двухразовое пита	неделя:	2		День:	суббота	
			Пи	щевые веще	ства	Энерге- тическая	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
Завтрак					ar Ku		
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250	8,99	10	39,74	303,3	883
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Блинчик с вишней	80	5,22	. 10	30,31	225,8	1 687
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Зав	трак	560	15,77	21	97,71	667,2	
Обед				(NII			
	Помидоры порционно	60	0,66		8,26	74,3	835
	Щи из свежей капусты с картофелем,сметаной и мясом	250	1,9	5	9,23	92,2	124
*	Котлета Московская с соусом томатным	110	12,12	11	11,51	173,1	1 027,6
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обе	ед	875	29,93	24	137,2	910,1	
Итого за ден	Ь	1 435	45,7	45	234,91	1577,3	

20367,8 1454,8 2791,99 199,4 687 49,1 690,04 49,3 17 005 1 214,6 Итого за период Среднее значение за период

Составил

Клочкова Марин

Утвердил _