

Согласовано

Директор МАОУ «Средняя школа №31»


Т.И.Бунтовских



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 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"

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20
 Меню приготавливаемых блюд

День: понедельник

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | 86,1 | 1 259,01 |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7 | 0,13 | 108,9 | 97 |
| | Сыр (порциями) | 30 | 8,07 | 8 | | 394,9 | 302 |
| | Каша пшеничная молочная вязкая с маслом | 220 | 47,43 | 42 | 274,36 | 190 | 919 |
| | Какао с молоком | 200 | 7,87 | 4 | 20,08 | 78,6 | 693 |
| | Батон | 30 | 2,25 | 1 | 15,42 | 51,8 | 1 148 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 11,7 | 890,3 | |
| Итого за Завтрак | | 510 | 67,4 | 63 | 321,69 | 890,3 | |
| Итого за день | | 510 | 67,4 | 63 | 321,69 | 890,3 | (лист 2) |

День: вторник

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

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

День: среда

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | 13,5 | 1 142 |
| | Повидло | 20 | 0,02 | | 3,28 | 251 | 958 |
| | Омлет запеченный или паровой с сыром | 140 | 18,18 | 22 | 2,45 | 59,9 | 828 |
| | Чай с сахаром* | 200 | 0,09 | | 14,97 | 78,6 | 693 |
| | Батон | 30 | 2,25 | 1 | 15,42 | 51,8 | 1 148 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 11,7 | 73,3 | 976 |
| | Яблоки свежие | 100 | 0,4 | | 9,8 | 528,1 | |
| Итого за Завтрак | | 510 | 22,55 | 24 | 57,62 | 528,1 | |
| Итого за день | | 510 | 22,55 | 24 | 57,62 | 528,1 | (лист 4) |

День: четверг

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|----------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | 219,1 | 827 |
| | Биточек мясной рубленый | 90 | 14 | 12 | 14,39 | 230 | 995 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,31 | 10 | 37,17 | 44,7 | 854,01 |
| | Чай с шиповником | 200 | | | 11,18 | 78,6 | 693 |
| | Батон | 30 | 2,25 | 1 | 15,42 | 51,8 | 1 148 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 11,7 | 162,8 | 1 141 |
| | Печенье детское (конд изд) | 40 | 3 | 4 | 20,93 | 787 | |
| Итого за Завтрак | | 530 | 24,26 | 28 | 110,79 | 787 | |
| Итого за день | | 530 | 24,26 | 28 | 110,79 | 787 | (лист 5) |

День: пятница

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | 113 | 1 056,01 |
| | **Сырники | 50 | 4,17 | 5 | 8,29 | 64,2 | 902 |
| | Молоко сгущенное | 20 | 1,58 | 2 | 10,88 | 220,3 | 846 |
| | Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с | 200 | 6,05 | 9 | 28,52 | 79,8 | 483 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,09 | | 20,26 | 78,6 | 693 |
| | Батон | 30 | 2,25 | 1 | 15,42 | 51,8 | 1 148 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 11,7 | 807,7 | |
| Итого за Завтрак | | 520 | 15,84 | 18 | 95,07 | 607,7 | |
| Итого за день | | 520 | 15,84 | 18 | 95,07 | 607,7 | (лист 6) |

День: понедельник

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | 176,2 | 972 |
| | Омлет натуральный | 110 | 11,06 | 14 | 2,03 | 233,1 | 1 003 |
| | Макаронные изделия отварные с сыром | 150 | 8,35 | 7 | 34,51 | 79,8 | 483 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,09 | | 20,26 | 78,6 | 693 |
| | Батон | 30 | 2,25 | 1 | 15,42 | 51,8 | 1 148 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 11,7 | 619,5 | |
| 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 |
| | Яблоки свежие | 100 | 0,4 | | 9,8 | 73,3 | 976 |
| | 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 | |