

Согласовано

Директор ГАПОУ СО «КУРТ»

Н.В. Казанская



Утверждаю директор филиала

ООО «Азбука питания»

Е.М.Ушаков



**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для детей возрастной категории 12 лет и старше
образовательных учреждений г.Каменска-Уральского
на второе полугодие 2025-2026 учебного года (обед)**

Разработано в соответствии с: СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 12 лет и старше

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурцы соленые	60	0,48		1,02	7,8	1 006
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	201,8	139
	Мясо свинины отварное	10					
	Гуляш из мяса свинины	100					
	Рис припущенный	180					
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный.	30	2,44		12,24	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,56	1,2	13,34	77,76	1148
Итого за Обед		850	11,6	7,2	75,78	474,26	

(лист 2)

Рацион: Меню 12 лет и старше

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник домашний со сметаной	250	2,27	6	11,85	130,9	1 175
	Мясо свинины отварное	10					
	Биточек мясной рубленый	100	7,77	15,98	9,5	243,4	827
	Соус томатный	50	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	11,12	67,3	1 148
Итого за Обед		825	29,51	33,23	146,35	1064,8	

Рацион: Меню 12 лет и старше

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со	250	1,9	6	9,14	295,5	124
	Мясо свинины отварное	10					
	Гуляш из кури	100	18,14	6	3,6	225,3	1024
	Макаронные изделия отварные с овощами(морковь, лук) с маслом	180	6,22	11	35,96	301,2	1 011,05
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		815	33,98	26,25	115,28	1145,6	

(лист 4)

Рацион: Меню 12 лет и старше

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп с вермишелью, мясом	250	2,42	2	17,43	120,8	1 039
	Мясо свинины отварное	10					
	Суфле "Рыбка"	100	18,88	14,2	12,27	328,9	1028
	Пюре картофельное	90	1,96	3	12,02	88,2	995
	Капуста тушеная	90	2,37	3	11,2	83,75	999
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
Итого за Обед		830	34,49	25,2	122,95	966,35	

Рацион: Меню 12 лет и старше

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой и картофелем, мясом, сметаной	250	5,6	7,14	12,02	247,85	1 021,15
	Мясо свинины отварное	10					
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0	7,81	51	943
	Котлета Полтавская	90					
	Соус томатный	20					
	Картофель отварной	180					
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		835	14,73	10,39	83,07	609,85	

Рацион: Меню 12 лет и старше

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	201,8	139
	Мясо свинины отварное	10					
	Биточек мясной рубленый	100	7,77	15,98	9,5	243,4	827
	Соус томатный	30	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронны отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Напиток с витаминами "Витошка" для детей	200			19	80	706,03
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		885	28,86	24,98	135,46	1007,7	

(лист 7)

Рацион: Меню 12 лет и старше

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, мясом	250/10	1,9	6	9,14	295,5	124
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,3	0	7,81	51	943
	Гуляш из курицы	100	18,14	6	3,6	255,3	1 024
	Каша гречневая вязкая.	180	7,84	7,2	33,54	204,96	1 032
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	30	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед		575	37,01	22,2	117,33	1115,26

Рацион: Меню 12 лет и старше

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 Обед		865	43,18	39,68	122,81	1107,21	

(лист 9)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое питание ОI

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой и картофелем, мясом,	250/10	5,6	7,14	12,02	247,85	1 021,15
	Котлета из кури	100	12,67	12	10,65	198	1027,63
	Соус томатный	50	0,15	1	1,2	12,1	1 126
	Рис припущенный с 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		865	32,07	30,36	125,35	1070,03

(лист 10)

Рацион: Меню 12 лет и старше

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной, мясом	250	2,7	6	17,8	281,1	1 030
	Мясо свинины отварное	10					
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	236,3	437,06
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед		830	25,5	43,25	114,43	1014,8

(лист 11)

Составил  Ключкова М. В.Утвердил 