

Согласованно:

Директор \_\_\_\_\_

Утверждаю:

Директор ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козырева



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ(ЗАВТРАК, ОБЕД)  
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
УЧАЩИХСЯ С 7 ЛЕТ ДО 11 ЛЕТ (1-2 СМЕНА)  
2023 ГОД, Г. ПЕРВОУРАЛЬСК**

(используются "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под редакцией Коровка А.С., доц. Добросердова И.И. и др., Уральский региональный центр питания, Екатеринбург издательский дом Учитель 2001, Екатеринбург институт хозяйства 1992 г.", "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Свердловской области, издание 2003 года, областного питания обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, издание 2003 года, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г., Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений, 2010 г.)

## Меню приготавливаемых блюд

Район: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 198,65 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек "Уральский" мясо-капустный	90	18,32	13	2,09	196,1	1 027
	Каша гречневая рассыпчатая	170	6,48	7	33,41	231,5	998
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Фрукт	200	0,8	1	19,6	94	976,03
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>710</b>	<b>30,46</b>	<b>23</b>	<b>91,78</b>	<b>714,8</b>	
Обед	Салат Здоровье	60	0,73	6	4,57	77,3	992
	Суп картофельный со сметаной	200	1,4	3	11,57	75,8	84
	Плов с мясом птицы	200	18,61	22	38,69	379,8	1 075
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32		18,45	77,7	705
	Булочка дорожная.	40	2,94	7	23,03	125,9	770
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>725</b>	<b>26,13</b>	<b>39</b>	<b>106,94</b>	<b>801,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 435</b>	<b>56,59</b>	<b>62</b>	<b>198,72</b>	<b>1516,1</b>	

Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 198.65 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бигочек из курицы	90	15,06	17	13,9	238,3	255
	Соус сметанный с томатом	20	0,34	2	1,4	18,1	600,01
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Завтрак</b>		510	24,28	27	76,75	637	
<b>Обед</b>							
	Салат из отварной свеклы	60	3,62	10	1,66	93,5	820
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Фрикаделька из говядины, тушенная в соусе	100	9,02	7	5,31	119	471,02
	Каша гречневая рассыпчатая	170	6,48	7	33,41	231,5	998
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		780	25,57	31	89,94	741,4	
<b>Итого за День</b>		1 290	49,85	58	166,69	1378,4	

Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 198,65 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка (сырники) из творога с морковью	150	16,99	11	16,97	240,6	769
	Какао с молоком	200	3,77	4	15,73	114,5	919
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>26,16</b>	<b>18</b>	<b>68,92</b>	<b>558,9</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,96	56,6	818
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	12,16	15	2,78	198,4	1 296
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	516
	Сок натуральный	200			22,4	90	707
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>26,04</b>	<b>30</b>	<b>103,63</b>	<b>809,2</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1 300</b>	<b>52,2</b>	<b>48</b>	<b>172,55</b>	<b>1368,1</b>	

Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 198,65 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с сыром	40	6,67	5	21,88	157,1	810
	Омлет запеченный или паровой	150	12,99	20	0,81	231,8	891
	Фрукт	200	0,8	1	19,6	94	976,03
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>640</b>	<b>26,62</b>	<b>30</b>	<b>80,99</b>	<b>704,3</b>	
<b>Обед</b>							
	Икра кабачковая пром. производства	60	1,14	5	4,62	71,4	813
	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,8	6	12,49	113,7	1 015
	Котлета рыбная	90	13,81	9	10,63	178,1	1 028
	Картофель отварной	150	3,02	5	24,29	180	518
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>26,73</b>	<b>27</b>	<b>97,43</b>	<b>775,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 390</b>	<b>53,35</b>	<b>57</b>	<b>178,42</b>	<b>1479,9</b>	

Рацион: Первоуральск ШУ 7-1 лет комплекс 198,65 руб

Неделя: 1

День: пятница

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Голубцы ленивые из мяса	150	10,79	8	9,03	150,2	967
	Соус красный основной	50	0,5	1	3,75	25,9	901
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Манник	80	4,69	4	47,7	243	1182
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1147
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>21,24</b>	<b>15</b>	<b>109,49</b>	<b>668,1</b>
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,83	1	6,72	36,8	1163
	Суп-пюре из гороха	200	5,59	2	15,84	104,9	1049
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,9		11,59	56,4	943
	Угльш из мяса говядины	100	15,32	16	3,84	213,6	437
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	516
	Чай ароматный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1147
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>31,69</b>	<b>25</b>	<b>99,55</b>	<b>748,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1280</b>	<b>52,93</b>	<b>40</b>	<b>209,04</b>	<b>1416,5</b>	

Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 198,65 руб

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	9,74	9	69,94	317,9	235,05
	Бутерброд с сыром	40	6,67	5	21,88	157,1	810
	Фрукт	200	0,8	1	19,6	94	976,03
	Кисель из ягод	200	0,23		28,89	118,1	916
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1147
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>740</b>	<b>22,24</b>	<b>17</b>	<b>161,83</b>	<b>820,4</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	80	1,28	4	8,07	75,1	1024,01
	Уха с крупной (перловой, пшенной)	200	9,05	2	13,39	92,8	181
	Бефстроганов*	90	11,36	20	4,91	253,8	1050
	Каша гречневая рассыпчатая	170	6,48	7	33,41	231,5	998
	Булочка дорожная.	40	2,94	7	23,03	125,9	770
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
<b>Итого за Обед</b>		<b>805</b>	<b>33,95</b>	<b>41</b>	<b>108,28</b>	<b>908,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1545</b>	<b>56,19</b>	<b>58</b>	<b>270,11</b>	<b>1728,5</b>	

Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 198,65 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Булгурброд с маслом и повидлом	40	1,76	3	21,19	117,2	815	
	Пудинг творожный	150	19,57	13	21,8	283,8	1 073	
	Молоко стуженое	20	1,42	1	11,04	59	902	
	Какао с молоком	200	3,77	4	15,73	114,5	919	
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03	
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
	<b>Итого за Завтрак</b>		610	31,92	24	105,98	778,3	
	Обед	Горошек зеленый отварной	60	1,79	3	3,75	50,1	819,02
		Суп картофельный со сметаной	200	1,4	3	11,57	75,8	84
Фрикаделька из говядины, тушеная в соусе		100	9,02	7	5,31	119	471,02	
Соус красный основной		50	0,5	1	3,75	25,9	901	
Макаронные изделия отварные с маслом		150	5,92	5	35,96	212	516	
Сок натуральный		200			22,4	90	707	
Хлеб пшеничный.		25	2,67	1	10,89	68,5	894,01	
Хлеб ржаной.		25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
<b>Итого за Обед</b>		810	23,43	21	104,26	706,1		
<b>Итого за день</b>		1 420	55,35	45	210,24	1484,4		



Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 198,65 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кнепи куриные паровые	90	16,01	16	5,5	193,1	1 087
	Рис припущенный	150	3,71	5	38,9	212	512
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32		18,45	77,7	705
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
	Фрукт	200	3	1	42	192	974
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>705</b>	<b>28,71</b>	<b>27</b>	<b>145,5</b>	<b>906,1</b>
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,96	56,6	818
	Расоольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Запеканка картофельная с мясом*	180	4,3	11	38,67	270,1	1 100
	Манник	80	4,69	4	47,7	243	1 182
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>17,12</b>	<b>25</b>	<b>143,44</b>	<b>882,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 475</b>	<b>45,83</b>	<b>52</b>	<b>288,94</b>	<b>1788,5</b>	

Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 198.65 руб

Неделя: 2

День: среда

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Биточек рыбный	100	13,25	9	15,89	201,2	1 107
	Картофель отварной	150	3,02	5	24,29	180	518
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Завтрак</b>		500	21,07	16	81,66	594,3	
<b>Обед</b>							
	Икра кабачковая пром. производства	60	1,14	5	4,62	71,4	813
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,96	5	11,51	92,6	1 021
	Гуляш из мяса говядины	100	15,32	16	3,84	213,6	437
	Рис припущенный	150	3,71	5	38,9	212	512
	Напиток апельсиновый.	200	0,2		25,73	95,8	925
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		760	27,13	33	106,12	818,7	
<b>Итого за день</b>		1 260	48,2	49	187,78	1413	

Район: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 198.65 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога с рисом	150	16,47	12	22,89	268,5	1 297
	Молоко стуженное	20	1,42	1	11,04	59	902
	Какао с молоком	200	3,77	4	15,73	114,5	919
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		570	27,06	20	85,88	645,8	
Обед	Салат из отварной свеклы	60	3,62	10	1,66	93,5	820
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,86	4	15,35	112,4	139
	Биточек "Уральский" мясо-капустный	90	18,32	13	2,09	196,1	1 027
	Каша гречневая рассыпчатая	170	6,48	7	33,41	231,5	998
	Печенье диетское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
Итого за Обед		810	40,54	40	131,28	1045,3	
Итого за День		1 380	67,6	60	217,16	1691,1	

Район: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 198,65 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	6,67	5	21,88	157,1	810
	Омлет запеченный или паровой	150	12,99	20	0,81	231,8	891
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1147
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>25,06</b>	<b>28</b>	<b>73,88</b>	<b>652,6</b>
Обед	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	80	1,1	1	8,96	49,1	1163,01
	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,8	6	12,49	113,7	1015
	Жаркое по-домашнему	240	23,44	24	20,38	390,5	893,01
	Печенье детское (конд изд.)	40	3	4	29,76	162,8	1141
	Кисель из ягод	200	0,23		28,89	118,1	916
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1147
<b>Итого за Обед</b>		<b>810</b>	<b>36,37</b>	<b>37</b>	<b>122</b>	<b>967,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1400</b>	<b>61,43</b>	<b>65</b>	<b>195,88</b>	<b>1620,1</b>	

Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 198,65 руб		Неделя: 2		День: суббота				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Бутерброд с маслом и повидлом	40	1,76	3	21,19	117,2	815	
	Каша овсяная Гержулес жидкая молочная с маслом сливочным	200	3,11	5	18,49	230	850	
	Какао с молоком	200	3,77	4	15,73	114,5	919	
	Фрукт	200	0,8	1	19,6	94	976,03	
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
Итого за Завтрак		690	14,24	15	96,53	689		
Обед	Кукуруза отварная с маслом растительным	60	6,8	5	39,6	18,9	604	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124	
	Котлета по-Хлыновски *	90	8,71	20	11,83	337,4	1 283,01	
	Пюре картофельное	80	2,17	3	13,31	100	995	
	Капуста тушеная.	70	1,67	3	6,64	59,7	999	
	Булочка дорожная.	40	2,94	7	23,03	125,9	770	
	Напиток цитрусовый	200	0,53		3,49	16,4	969	
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
	Итого за Обед		790	29,27	45	127,5	875,9	
	Итого за день		1 480	43,51	60	224,03	1564,9	
	Итого за период		16 655	643,03	654	2519,56	18449,5	
Среднее значение за период		1 387,9	53,6	54,5	210	1537,5		

Составил  Егисеева Ирина Юрьевна