

Согласовано:

Директор М.В. Сит Ситникова И.В.

Утверждаю:

Директор ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козырева



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД)
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
УЧАЩИХСЯ С 7 ДО 11 ЛЕТ (1-2 СМЕНА)
2025-2026 ГОД Г.ПЕРВОУРАЛЬСК**

(используются "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под редакцией Коровка А.С., доп. Добросердлова 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 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.)

СОГЛАСОВАНО:

Директор образовательного учреждения

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Комбинат общественного питания"

Козырева О.Ю.

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)							
			Неделя: 1		День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	210	5,36	7	33,27	236,9	235,05
	Кеос творожный	60	6,21	6	24,16	259,5	450,18
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Итого за Завтрак	500	14,84	14	88,64	641,5	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,2	818
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	133,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80	943
	Биточек куриный	90	16,74	18		191,7	1 308,02
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
	Итого за Обед	760	33,59	31	111,84	844,3	
	Итого за день	1 260	48,43	45	200,48	1485,8	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	200	20,16	18	3,8	305,3	891
	Блинчики с яблоком	80	4,89	5	8,74	111,2	1 330,17
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Итого за Завтрак	500	27,19	24	39,24	537,1	
Обед	Помидоры порционно	60	0,66		8,26	74,3	835
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Плов со свиной	220	17,71	41	53,66	562,6	1 018
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		720	26,31	47	121,32	961,4	
Итого за день		1 220	53,5	71	160,56	1498,5	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Шницель из птицы	80	16,5	5	11,55	164,5	1 060
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	170	7,19	5	42,92	247,6	516
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4	917,02
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	40,4	1 148
Итого за Завтрак		500	27,01	12	88,19	581,3	
Обед	Огульцы свежие порционно	60	0,48		1,68	9	836
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Деревенская	90	14,37	17	9,75	253,5	661,06
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
	Итого за Обед	765	31,6	31	122,57	910,1	
Итого за день		1 265	58,61	43	210,76	1491,4	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	210	6,02	7	28,41	209,7	1 111
	Кекс ванильный с изюмом	60	6,88	6	33,72	171,7	450,19
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Итого за Завтрак	500	16,11	14	94,18	530,4	
Обед	Помидоры порционно	60	0,66		8,26	74,3	835
	Шри из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фрикасе из мяса птицы с соусом	90	15,6	5	2,98	119	1 023
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	8	34,05	225,9	990
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
	Итого за Обед	745	25,95	20	95,98	736,3	
	Итого за День	1 245	42,06	34	190,16	1266,7	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с сыром	180	11,13	10	32,95	308,6	334
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Итого за Завтрак	520	13,81	11	70,57	513,3	
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	60	0,9	3	5,47	53,4	992
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	90	10,81	15	13,56	231,9	907,01
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
	Итого за Обед	745	21,72	31	100,14	766,5	
	Итого за день	1 265	35,53	42	170,71	1279,8	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	230	8,27	9	36,56	279	883
	Бутерброд с маслом и повидлом	50	2,03	10	21,14	179,4	815,06
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за Завтрак		500	12,44	20	84,4	579	
Обед							
	Олуццы свежие порционно	60	0,48		1,68	9	836
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,35	3	16,54	110,7	1 152
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Полтавская	90	7,54	17	9,32	220,9	1 062,03
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		765	25,63	29	121,18	850	
Итого за день		1 265	38,07	49	205,58	1429	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,1	6	31,68	225,6	235,05
	Блинчики с вишней	80	4,75	5	8,94	149	1 330,13
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Итого за Завтрак	500	12,05	12	66,48	491,3	
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	60	0,9	3	5,47	53,4	992
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	133,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80	943
	Котлета Деревенская	90	14,37	17	9,75	253,5	661,06
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4	917,02
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
	Итого за Обед	760	30,87	30	113,81	872	
	Итого за день	1 260	42,92	42	180,29	1363,3	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
	Печенье, шт		100	3,72	16	53,2	363,3	1 746,01
	Сырники		120	8,4	7	18,3	180,8	1 066,01
	Молоко стуженное		30	2,37	3	14,32	96,3	902
	Слива		35	0,28		3,39	17,3	973
	Чай с сахаром		200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный		20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за Завтрак			505	16,91	27	115,91	778,3	
Обед								
	Огуры свежие порционно		60	0,48		1,68	9	836
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной		200	1,52	5	10,94	99,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)		5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Птица запеченная		100	29,73	18	1,6	288,8	1 237
	Пюре картофельное		150	3,26	5	22,03	147	995
	Компот из кураги		200	0,16		4,52	20,2	932
	Хлеб пшеничный.		20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.		20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед			755	39,62	30	60,27	676,5	
Итого за День			1 260	56,53	57	176,18	1454,8	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Тфтели мясные с луком	80	12,1	9	8,41	191,3	907
		Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
		Каша гречневая рассыпчатая	170	10,57	7	55,1	322,5	998
		Компот из свежих плодов	200	0,03		4,78	19,8	390
		Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897
		Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	40,4	1 148
Итого за Завтрак			500	25,71	18	84,76	627,7	
Обед								
		Помидоры порционно	60	0,66		8,26	74,3	835
		Рассольник домашний со сметаной	200	1,82	5	11,08	96,7	1 175
		Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
		Плов с мясом птицы	220	13,84	13	42,61	340,4	1 020
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
		Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
		Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед			725	21,14	20	105,81	725,1	
Итого за День			1 225	46,85	38	190,57	1352,8	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия запеченные с сыром	180	11,13	10	32,95	308,6	334
	Фрукт (яблоко)	120	0,48		11,76	56,4	976,03
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
Итого за Завтрак		520	13,29	10	69,63	473,3	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,2	818
	Суп с крупой пшенной "Волга" со сметаной	200	3,28	6	14,87	124,6	1 018
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек куриный	90	16,74	18		191,7	1 308,02
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Булгур с мексиканской смесью	150	7,46	9	35,73	145,2	1 000,06
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		765	33,8	39	104,83	769,4	
Итого за День		1 285	47,09	49	174,46	1242,7	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	210	6,93	6	34,3	216,3	851
	Кекс творожный	60	6,21	6	24,16	259,5	450,18
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1188
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
Итого за Завтрак		500	16,35	13	90,51	624,8	
Обед							
	Орурцы свежие порционно	60	0,48		1,68	9	836
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1015
	Гуляш из мяса свинины	90	10,06	25	3,25	212,7	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1242
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1147
Итого за Обед		740	27,8	37	112,95	830,8	
Итого за день		1240	44,15	50	203,46	1455,6	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	200	6,73	9	28,79	221,4	850
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Блинчики с яблоком	80	4,89	5	8,74	111,2	1 330,17
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Итого за Завтрак	505	14,36	15	66,07	463,5	
Обед	Помидоры порционно	60	0,66		8,26	74,3	835
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Московская.	90	14,27	15	10,51	240,7	1 161
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
	Итого за Обед	765	27,54	27	108,49	861,7	
Итого за день	1 270	41,9	42	174,56	1325,2		
Итого за период	15 060	555,64	562	2237,77	16645,6		
Среднее значение за период	1 255	46,3	46,8	186,5	1387,1		

Составил _____ Елисеева Ирина Юрьевна