

Согласованно:

Директор

МБОУ СОШ № 16
И.В. Сер. Сергеева И.В.

Утверждаю:

Директор ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козырева



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД)
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
УЧАЩИХСЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (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 Коровки А.С., доц. Добросердилова И.И. и др., Уральский региональный центр питания, Екатеринбург издательский дом учителя 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.)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (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	260	6,63	8	41,19	293,3	235,05
	Кекс 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	550	16,11	15	96,56	697,9	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,91	93,6	818
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80	943
	Биточек куриный	100	18,6	20		213	1 308,02
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	895	39,03	38	130,1	992,9	
	Итого за день	1 445	55,14	53	226,66	1690,8	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (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	250	25,2	23	4,75	381,6	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	550	32,23	29	40,19	613,4	
Обед	Помидоры порционно	100	1,1		13,76	123,8	835
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Гов со свиной	250	20,12	46	60,98	639,3	1 018
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		850	31,1	53	142,07	1140,3	
Итого за день		1 400	63,33	82	182,26	1753,7	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Шницель из птицы	90	18,56	6	13	185,1	1 060
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	8,46	6	50,49	291,3	516
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4	917,02
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Завтрак		550	31,29	15	102,3	673,2	
Обед	Огульцы свежие порционно	100	0,8		2,8	15	836
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6	17,8	139,2	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Деревенская	100	15,97	19	10,84	281,7	661,06
	Соус томатный	20	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.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	905	36,77	35	142,94	1054,2	
Итого за день		1 455	68,06	50	245,24	1727,4	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (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	260	7,45	8	35,17	259,6	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	550	17,54	15	100,94	580,3	
Обед	Помидоры порционно	100	1,1		13,76	123,8	835
	Ци из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фрикасе из мяса птицы с соусом	100	17,33	5	3,31	132,2	1 023
	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10	40,86	271,1	990
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	885	30,05	23	115,32	895,8	
Итого за День		1 435	47,59	38	216,26	1476,1	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (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	200	12,37	11	36,61	342,9	334
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	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	550	16,12	12	79,58	576	
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом, 3, здоровые	100	1,5	5	9,12	89	992
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4	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	100	12,01	17	15,07	257,6	907,01
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		885	25,53	38	117,56	909,2	
Итого за день		1 435	41,65	50	197,14	1485,2	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (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	260	9,35	10	41,33	315,4	883
	Бутерброд с маслом и повидлом	60	2,43	12	25,37	215,3	815,06
	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	550	15,05	23	97,91	675,8	
Обед	Огульцы свежие порционно	100	0,8		2,8	15	836
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	250	4,19	4	20,68	138,3	1 152
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Полтавская	100	8,38	19	10,35	245,5	1 062,03
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	905	30,34	33	142,07	990,2	
Итого за день		1 455	45,39	56	239,98	1666	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (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	250	6,38	8	39,61	282	235,05
	Блиnnики 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	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Итого за Завтрак	560	14,4	14	79,76	576,1	
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом, 3, здоровые	100	1,5	5	9,12	89	992
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Котлета Деревенская	100	15,97	19	10,84	281,7	661,06
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4	917,02
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	910	36,69	37	137,24	1046,2	
Итого за день		1 470	51,09	51	217	1622,3	

Рацион: Меню для Детей 12 лет и старше (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
	Сыркини	120	8,4	7	18,3	180,8	1 066,01
	Молоко стуженное	30	2,37	3	14,32	96,3	902
	Слива	70	0,57		6,79	34,6	973
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Итого за Завтрак	550	18,27	27	124,66	824	
Обед	Огуры свежие порционно	100	0,8		2,8	15	836
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4	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	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Компот из кураги	200	0,16		4,52	20,2	932
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	885	41,82	33	73,41	761,8	
	Итого за День	1 435	60,09	60	198,07	1585,8	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тёфтели мясные с луком	90	13,61	10	9,46	215,2	907
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,43	8	64,83	379,5	998
	Компот из свежих плодов	200	0,03		4,78	19,8	390
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Завтрак		550	30,03	21	100,63	736,2	
Обед	Помидоры порционно	100	1,1		13,76	123,8	835
	Рассольник домашний со сметаной	250	2,27	6	13,85	120,9	1 175
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов с мясом птицы	250	15,72	14	48,42	386,8	1 020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
Итого за Обед		855	24,75	22	124,76	870,3	
Итого за день		1 405	54,78	43	225,39	1606,5	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (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	200	12,37	11	36,61	342,9	334
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Итого за Завтрак	545	14,94	11	75,73	551,3	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,91	93,6	818
	Суп с круглой пшенной "Волга" со сметаной	250	4,1	7	18,58	155,7	1 018
	Биточек куриный	100	18,6	20		213	1 308,02
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Булгур с мексиканской смесью	180	8,95	11	42,88	174,2	1 000,06
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	900	38,36	45	124,48	901,5	
	Итого за день	1 445	53,3	56	200,21	1452,8	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (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	260	8,58	8	42,47	267,8	851
	Кекс творожный	60	6,21	6	24,16	259,5	450,18
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Итого за Завтрак	550	18	15	98,68	676,3	
Обед	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,8	15	836
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	236,3	437,06
	Каша гречневая рассычатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		880	33,04	42	132,09	970	
Итого за день		1 430	51,04	57	230,77	1646,3	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (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	250	8,41	11	35,99	276,8	850
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Блиnnики с яблоком	80	4,89	5	8,74	111,2	1 330,17
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Итого за Завтрак	560	16,57	17	75,94	533,1	
Обед	Помидоры порционно	100	1,1		13,76	123,8	835
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	124
	Котлета Московская.	100	15,85	17	11,68	267,4	1 161
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	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.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	900	30,9	30	129,39	1021,3	
	Итого за день	1 460	47,47	47	205,33	1554,4	
Итого за период		17 270	638,93	643	2584,31	19267,3	
Среднее значение за период		1 439,2	53,2	53,6	215,4	1605,6	

Составил _____ Егисеева Ирина Юрьевна