



Согласованно:

Директор \_\_\_\_\_

*Ирина 12*  
*М.А. Галаева Н.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., доц. Добросеррдова 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 учащиеся 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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Неделя: 1			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			День: понедельник				
		Пищевые вещества					
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	210	5,36	7	33,27	236,9	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	500	14,84	14	88,64	641,5	
<b>Обед</b>							
	Салат из белокачанной 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
	<b>Итого за Обед</b>	760	33,59	31	111,84	844,3	
	<b>Итого за день</b>	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		
<b>Завтрак</b>							
	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>27,19</b>	<b>24</b>	<b>39,24</b>	<b>537,1</b>	
<b>Обед</b>							
	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>26,31</b>	<b>47</b>	<b>121,32</b>	<b>961,4</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1 220</b>	<b>53,5</b>	<b>71</b>	<b>160,56</b>	<b>1498,5</b>	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)		Неделя: 1			День: среда			№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			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	
	<b>Итого за Завтрак</b>		500	27,01	12	88,19	581,3	
Обед	Огурцы 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	
	<b>Итого за Обед</b>		765	31,6	31	122,57	910,1	
<b>Итого за день</b>		1 265	58,61	43	210,76	1491,4		

Прием пищи		Наименование блюда	Неделя: 1	День: четверг			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Вес блюда	Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>								
		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
<b>Итого за Завтрак</b>			500	16,11	14	94,18	530,4	
<b>Обед</b>								
		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
		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
<b>Итого за Обед</b>			745	25,95	20	95,98	736,3	
<b>Итого за день</b>			1 245	42,06	34	190,16	1266,7	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)		Неделя: 1			День: пятница			№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность			
			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	
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>13,81</b>	<b>11</b>	<b>70,57</b>	<b>513,3</b>	
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	
	<b>Итого за Обед</b>		<b>745</b>	<b>21,72</b>	<b>31</b>	<b>100,14</b>	<b>766,5</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>1 265</b>	<b>35,53</b>	<b>42</b>	<b>170,71</b>	<b>1279,8</b>	

Рацион: Меню для детей 7-14 лет (завтрак, обед)		Неделя: 1			День: суббота			№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			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	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>12,44</b>	<b>20</b>	<b>84,4</b>	<b>579</b>		
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,68	9	836	
	Суп курдюный 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	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>765</b>	<b>25,63</b>	<b>29</b>	<b>121,18</b>	<b>850</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1 265</b>	<b>38,07</b>	<b>49</b>	<b>205,58</b>	<b>1429</b>		

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				
<b>Завтрак</b>									
	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		
	<b>Итого за Завтрак</b>	500	12,05	12	66,48	491,3			
<b>Обед</b>									
	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		
	<b>Итого за Обед</b>	760	30,87	30	113,81	872			
	<b>Итого за День</b>	1 260	42,92	42	180,29	1363,3			

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)		Неделя: 2				День: вторник		Энергетическая ценность	№ рецептуры	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Белки	Жиры			Углеводы
Завтрак	Печенье, шт	100	3,72	16	53,2					
	Сырники	120	8,4	7	18,3			180,8	1 066,01	
	Молоко сгущенное	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	
	<b>Итого за Завтрак</b>		505	16,91	27	115,91			778,3	
Обед	Огурцы 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	
	<b>Итого за Обед</b>		755	39,62	30	60,27			676,5	
	<b>Итого за день</b>		1 260	56,53	57	176,18			1454,8	

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) <span style="float: right;">Неделя: 2 <span style="margin-left: 20px;">День: среда</span></span>								
<b>Завтрак</b>								
		Тефтели 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
		<b>Итого за Завтрак</b>	500	25,71	18	84,76	627,7	
<b>Обед</b>								
		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
		<b>Итого за Обед</b>	725	21,14	20	105,81	725,1	
		<b>Итого за день</b>	1 225	46,85	38	190,57	1352,8	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)		Неделя: 2			День: четверг			№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			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	
<b>Итого за Завтрак</b>		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 крупной пшениной "Волна" 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	
	<b>Итого за Обед</b>	765	33,8	39	104,83	769,4		
	<b>Итого за день</b>	1 285	47,09	49	174,46	1242,7		

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)		Неделя: 2			День: пятница		№ рецептуры
		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	
Белки	Жиры			Углеводы			
Прием пищи							
<b>Завтрак</b>							
	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	1 188
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
<b>Итого за Завтрак</b>		500	16,35	13	90,51	624,8	
<b>Обед</b>							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,68	9	836
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	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	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
<b>Итого за Обед</b>		740	27,8	37	112,95	830,8	
<b>Итого за день</b>		1 240	44,15	50	203,46	1455,6	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)		Неделя: 2			День: суббота			№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	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	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>14,36</b>	<b>15</b>	<b>66,07</b>	<b>463,5</b>		
<b>Обед</b>								
	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	
<b>Итого за Обед</b>			<b>27,54</b>	<b>27</b>	<b>108,49</b>	<b>861,7</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>41,9</b>	<b>42</b>	<b>174,56</b>	<b>1325,2</b>		
<b>Итого за период</b>			<b>555,64</b>	<b>562</b>	<b>2237,77</b>	<b>16645,6</b>		
<b>Среднее значение за период</b>			<b>46,3</b>	<b>46,8</b>	<b>186,5</b>	<b>1387,1</b>		

Составил \_\_\_\_\_ Елисева Ирина Юрьевна