Согласовано:
Директор _____ 15.10.2026

Утверждаю:
Директор ООО "Комбинат общественного питания" _____ О.Ю. Козырева

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК,ОБЕД) ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (1-2 СМЕНА) 2026-2027 ГОД, Г.ПЕРВОУРАЛЬСК

Разработано с учетом требований:
«Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования
Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3/2.4.4282-26»

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню для детей 12л и ст (завтрак, обед) п/с Неделя: 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	250	9,1	9,17	32,75	246,9	842
	Манник_@	100	4,2	3,8	45,9	200	450,41
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,25	129,5	1 148
Итого за Завтрак		600	17,55	14,62	118,9	630,2	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со	250	1,65	1,24	7,53	48,2	124,17
	Жаркое по-домашнему из свинины_@	250	15,71	29,78	26,08	348,1	1 025,05
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный.	50	4,05	0,5	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной.	50	4,25	1,65	24,25	129,5	1 147
Итого за Обед		800	26,01	33,26	106,62	748,5	
Итого за день		1 400	43,56	47,88	225,52	1378,7	

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 12л и ст (завтрак, обед) п/с Неделя: 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	8,46	5,78	41,26	291,3	516
	Наггетсы куриные_@	100	13,5	10	0,2	201	14 572
	Напиток Каркаде	200	0,57	0,04	3,61	15	1 899
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	121	897
Итого за Завтрак		550	27,88	18,07	66,82	628,3	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и	250	1,04	1,8	7,95	52,6	1 021,22
	Биточек из курицы с соусом красным	120	18,42	16,81	1,64	190,9	1 308,25
	Рис припущенный	200	4,76	7,67	50,32	289,4	512
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		830	30,04	28,63	102,67	743,1	
Итого за день		1 380	57,92	46,7	169,49	1371,4	

(лист 3)

Рацион: Меню для детей 12л и ст (завтрак, обед) п/с Неделя: 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные с сыром	250	14,37	11,68	57,71	398,1	1 003
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	121	897
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,25	129,5	1 148
Итого за Завтрак		550	23,97	15,58	119,71	702,4	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной_@	250	2,7	6,38	17,8	114,2	1 030,2
	Курица в сливочно-сырном соусе	100	13,14	8,47	3,6	235,3	1 024,13
	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,43	7,93	64,83	379,5	998
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		820	35,1	25,57	134,18	957,3	
Итого за день		1 370	59,07	41,15	253,89	1659,7	

(лист 4)

Рацион: Меню для детей 12л и ст (завтрак, обед) п/с Неделя: 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	220	7,91	8,54	34,97	266,9	883
	Сырник с яблочной начинкой_@ 60гр	60	6,6	6,39	11,95	135,6	1 066,2
	Повидло	20	0,4		6,5	25	1 142
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	121	897

Итого за Завтрак		550	20,32	17,19	90,33	608,4	
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5,94	15,38	139	1 015
	Котлета Московская с соусом томатным_@	120	19,58	15,98	11,33	266,5	1 027,64
	Пюре картофельное	200	4,35	6,72	29,37	195,9	995
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		840	36,66	31,52	112,39	877,6	
Итого за день		1 390	56,98	48,71	202,72	1486	

(лист 5)

Рацион: Меню для детей 12л и ст (завтрак, обед) п/(Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	250	13,69	12,36	32,66	282	235,05
	Напиток Каркаде	200	0,57	0,04	3,61	15	1 899
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	121	897
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,25	129,5	1 148
Итого за Завтрак		550	23,86	16,3	82,27	547,5	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	5,54	16,48	162,9	139
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59	0,32	5,62	50	943
	Гуляш из мяса свинины_@	100	11,17	23,57	3,61	236,3	437,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	8,46	5,78	41,26	291,3	516
	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,16	23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		830	33,97	37,71	118,45	989,9	
Итого за день		1 380	57,83	54,01	200,72	1537,4	

(лист 6)

Рацион: Меню для детей 12л и ст (завтрак, обед) п/(Неделя: 1 День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая молочная с маслом	220	10,26	9,02	49,02	318,5	845
	Маффин творожный_@	60	6,21	6,47	44,16	259,5	450,39
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		550	23,3	18,28	141,13	806,3	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со	250	1,65	1,24	7,53	48,2	124,17
	Биточек из курицы с соусом красным	120	18,42	16,81	1,64	190,9	1 308,25
	Каша перловая рассыпчатая	200	6,25	6,97	44,64	266,5	1 000
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		840	33,5	27,9	110,12	781,8	
Итого за день		1 390	56,8	46,18	251,25	1588,1	

(лист 7)

Рацион: Меню для детей 12л и ст (завтрак, обед) п/(Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с	200	7,16	17,07	42,79	270,3	848
	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	976
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
Итого за Завтрак		580	10,97	19,02	86,54	467,2	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	5,54	16,48	162,9	139
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59	0,32	5,62	50	943
	Паста с соусом "Болоньезе"_@	230	9,43	9,43	19,09	276	907,15
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	15,7	64,3	971
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	121	897
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,25	129,5	1 148
Итого за Обед		800	27,6	19,23	102,89	803,7	

Итого за день	1 380	38,57	38,25	189,43	1270,9	

Рацион: Меню для детей 12л и ст (завтрак, обед) п/с Неделя: 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с	220	7,4	9,61	31,67	243,6	850
	Маффин творожный_@	60	6,21	6,47	44,16	259,5	450,39
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	121	897
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,25	129,5	1 148
Итого за Завтрак		580	23,21	19,98	137,83	807,4	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и	250	1,04	1,8	7,95	52,6	1 021,22
	Фигурки рыбные_@	100	14,64	21,29	7,23	279,1	1 699,05
	Рис припущенный с овощами	200	4,72	11,15	45,4	301,3	990
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		820	27,58	37,12	116,89	909,2	
Итого за день		1 400	50,79	57,1	254,72	1716,6	

Рацион: Меню для детей 12л и ст (завтрак, обед) п/с Неделя: 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные с сыром	250	14,37	11,68	57,71	398,1	1 003
	Напиток Каркаде	200	0,57	0,04	3,61	15	1 899
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,25	129,5	1 148
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	121	897
Итого за Завтрак		550	24,54	15,62	107,32	663,6	
Обед							
	Рассольник домашний со сметаной_@	250	1,79	1,3	11,85	66,6	1 175,07
	Наггетсы куриные_@	100	13,5	10	0,2	201	14 572
	Орзотто с овощами	180	3,97	9,45	27,55	211,5	911,02
	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,16	23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		800	26,2	23,7	95,43	752,7	
Итого за день		1 350	50,74	39,32	202,75	1416,3	

Рацион: Меню для детей 12л и ст (завтрак, обед) п/с Неделя: 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	250	9,1	9,17	32,75	246,9	842
	Оладьи с топпингом_@	70	0,08		13,79		1 330,27
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	121	897
Итого за Завтрак		570	14,59	11,43	83,45	427,8	
Обед							
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	250	4,19	4,29	20,68	138,3	1 152
	Котлета Московская в соусе томатном_@	100	13,33	10,97	11,5	180	1 027,63
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5,2	37,14	262,1	516
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		800	32,02	23,26	116,43	814,8	
Итого за день		1 370	46,61	34,69	199,88	1242,6	

Рацион: Меню для детей 12л и ст (завтрак, обед) п/с Неделя: 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Рис припущенный	200	4,76	7,67	50,32	289,4	512
	Котлета Деревенская с соусом	120	19,58	15,98	11,33	266,5	1 027,61
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27

	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		590	31,17	26,44	109,6	784,2	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со	250	1,65	1,24	7,53	48,2	124,17
	Гуляш из мяса свинины_@	100	11,17	23,57	3,61	236,3	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,43	7,93	64,83	379,5	998
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		810	31,36	35,17	127,93	916	
Итого за день		1 400	62,53	61,61	237,53	1700,2	

(лист 12)

Рацион: Меню для детей 12л и ст (завтрак, обед) п/с Неделя: 2 День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (пшено,геркулес) молочная с маслом	250	7,19	6,79	44,72	268,7	1 125
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Маффин ванильный_@	60	6,21	6,47	44,16	259,5	450,05
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	121	897
Итого за Завтрак		560	18,81	15,52	125,79	709,1	
Обед							
	Суп гороховый	250	5,88	5,54	21,48	156,6	139,14
	Котлета Деревенская с соусом	120	19,58	15,98	11,33	266,5	1 027,61
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5,2	37,14	262,1	516
	Компот из ягод	200	0,15	0,06	17,06	50,4	917,02
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		810	38,98	29,12	114,61	885,9	
Итого за день		1 370	57,79	44,64	240,4	1595	
Итого за период		16 580	639,19	560,24	2628,3	17962,9	
Среднее значение за период		1 381,7	53,3	46,7	219	1496,9	

Составил _____ Ризванова Алия Ахатс

Утвердил _____