

Согласованно:

Директор _____



Утверждаю:

Директор ООО "Комбинат общественного питания"


О.О. 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 Коронка А.С., доц. Добросердилова И.И. и др., Уральский региональный центр питания, Екатеринбург издательский дом Учитель 2001, Екатеринбург институт козайства 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



Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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



Меню приготавливаемых блюд возрастная категория: 7-11 лет

| Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Пс 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 | 230 | 6,46 | 8 | 36,44 | 225 | 235,05 | |
| | Бутерброд с сыром | 50 | 6,98 | 7 | 17,14 | 147,8 | 810 | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 6,5 | 26,8 | 14 539,27 | |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,68 | 1 | 20,83 | 71 | 897 | |
| | Итого за Завтрак | 505 | 16,32 | 16 | 80,91 | 470,6 | | |
| Обед | Салат из отварной свеклы с сыром | 60 | 3,05 | 4 | 4,02 | 62,3 | 1 157 | |
| | 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 с соусом томатным 90/20 | 110 | 10,19 | 15 | 8,36 | 186,8 | 1 308,17 / 1 126 | |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 2,87 | 4 | 29,57 | 203,5 | 516 | |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,06 | | 15,16 | 59,9 | 686 | |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,68 | 1 | 20,83 | 71 | 897 | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,13 | 1 | 12,13 | 64,8 | 1 148 | |
| | Итого за Обед | 790 | 28,27 | 29 | 122,87 | 861,6 | | |
| Итого за день | 1295 | 44,59 | 45 | 203,78 | 1332,2 | | | |

(лист 2)

| Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Пс Неделя: 1 | | | | | | | | День: вторник |
|--|---|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Омлет запеченный или паровой с горошком зеленым консервированным 170/30 | 200 | 13,06 | 11 | 7,49 | 271,5 | 891 / 811 | |
| | Маффин ванильный | 60 | 4,22 | 6 | 19,54 | 154,5 | 806,13 | |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,06 | | 15,16 | 59,9 | 686 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 16,66 | 56,8 | 897 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 9,7 | 51,8 | 1 148 | |
| | Итого за Завтрак | 500 | 21,18 | 19 | 68,55 | 594,5 | | |
| Обед | Салат из отварной моркови с горошком | 60 | 1,1 | 5 | 17,85 | 124,8 | 833,01 | |
| | Борщ с капустой, картофелем и сметаной (с мясом птицы) | 200 | 2,67 | 6 | 10,98 | 111,3 | 1 021 | |
| | Плов с мясом птицы | 200 | 13,58 | 12 | 36,73 | 309,5 | 1 020 | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,35 | | 24,36 | 101,7 | 928 | |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,68 | 1 | 20,83 | 71 | 897 | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,13 | 1 | 12,13 | 64,8 | 1 148 | |
| | Итого за Обед | 710 | 22,51 | 25 | 122,88 | 783,1 | | |
| Итого за день | 1210 | 43,69 | 44 | 191,43 | 1377,6 | | | |

| Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Пк | | Неделя: 1 | | День: среда | | | |
|--|--|-----------|------------------|-------------|----------|-------------------------|----------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Голубцы ленивые из мяса кур с соусом сметанным с томатом 90/20 | 110 | 8,01 | 9 | 8,96 | 173,4 | 966 / 600,01 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 170 | 4,19 | 5 | 32,4 | 237,6 | 516 |
| | Чай ягодный | 200 | 0,1 | | 12 | 60,2 | 971 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,68 | 1 | 20,83 | 71 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,13 | 1 | 12,13 | 64,8 | 1 148 |
| | Итого за Завтрак | | 530 | 17,11 | 16 | 86,32 | 607 |
| Обед | Салат "Бурячок" | 60 | 0,66 | 5 | 3,32 | 97,6 | 999,12 |
| | Рассольник ленинградский со сметаной (с мясом птицы) | 200 | 3,31 | 4 | 14,28 | 123,1 | 1 030 |
| | Котлета Деревенская с соусом томатным 90/20 | 110 | 12,25 | 12 | 10,55 | 193,7 | 661,16 / 1 126 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,32 | 5 | 33,62 | 184,6 | 998 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | | 27,62 | 128,6 | 705 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,68 | 1 | 20,83 | 71 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,13 | 1 | 12,13 | 64,8 | 1 148 |
| | Итого за Обед | | 770 | 28,03 | 28 | 122,35 | 863,4 |
| Итого за день | | 1300 | 45,14 | 44 | 208,67 | 1470,4 | |

(лист 4)

| Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Пк | | 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 | 8 | 28,41 | 199,5 | 1 111 |
| | Маффин шоколадный | 60 | 8,22 | 6 | 9,54 | 154,5 | 450,02 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 6,5 | 26,8 | 14 539,27 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 24,99 | 85,2 | 897 |
| | Итого за Завтрак | | 500 | 17,65 | 15 | 69,44 | 466 |
| Обед | Икра кабачковая пром.производства | 60 | 0,72 | 8 | 4,44 | 58,2 | 813 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (с мясом птицы) | 200 | 2,67 | 6 | 7,35 | 117,8 | 124 |
| | Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом | 90 | 16,34 | 5 | 2,98 | 123,1 | 1 296,01 |
| | Рис припущенный | 150 | 3,6 | 6 | 37,05 | 220,4 | 512 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,11 | | 23,88 | 99,1 | 912 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,68 | 1 | 20,83 | 71 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,13 | 1 | 12,13 | 64,8 | 1 148 |
| | Итого за Обед | | 750 | 28,25 | 27 | 108,66 | 754,4 |
| Итого за день | | 1250 | 45,9 | 42 | 178,1 | 1220,4 | |

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Пк Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Котлета из мяса кур Удачная с соусом томатным 80/20 | 100 | 9,07 | 10 | 5,07 | 135,4 | 5 859,01 / 1 126 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,32 | 5 | 33,62 | 184,6 | 998 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,06 | | 15,16 | 59,9 | 686 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,68 | 1 | 20,83 | 71 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,13 | 1 | 12,13 | 64,8 | 1 148 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 20,26 | 17 | 86,81 | 515,7 | |
| Обед | Маринад овощной | 60 | 0,57 | 3 | 4,97 | 76,8 | 817 |
| | Суп-лапша на курином бульоне | 200 | 4,38 | 5 | 12,24 | 110 | 1 015 |
| | Тефтели мясные с луком с соусом красным | 90 | 13,71 | 11 | 11,96 | 226,7 | 907,01 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,26 | 5 | 22,03 | 147 | 995 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,35 | | 24,36 | 101,7 | 928 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,68 | 1 | 20,83 | 71 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,13 | 1 | 12,13 | 64,8 | 1 148 |
| Итого за Обед | | 750 | 27,08 | 26 | 108,52 | 798 | |
| Итого за день | | 1250 | 47,34 | 43 | 195,33 | 1313,7 | |

(лист 6)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Пк 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 | 220 | 6,18 | 8 | 34,85 | 215,2 | 235,05 |
| | Маффин ванильный | 60 | 8,22 | 6 | 9,54 | 154,5 | 806,13 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,06 | | 15,16 | 59,9 | 686 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,68 | 1 | 20,83 | 71 | 897 |
| | Итого за Завтрак | | 505 | 17,14 | 15 | 80,38 | 500,6 |
| Обед | Салат из отварной свеклы с сыром | 60 | 3,05 | 4 | 4,02 | 62,3 | 1 157 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,7 | 4 | 17,18 | 133,3 | 139 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 20 | 2,59 | | 15,62 | 80 | 943 |
| | Гуляш из мяса свинины | 90 | 10,06 | 12 | 3,25 | 177,1 | 437,06 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 2,87 | 4 | 29,57 | 203,5 | 516 |
| | Компот из ягод | 200 | 0,15 | | 17,06 | 70,4 | 917,02 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,68 | 1 | 20,83 | 71 | 897 |
| Хлеб ржаной | 25 | 2,13 | 1 | 12,13 | 64,8 | 1 148 | |
| Итого за Обед | | 770 | 28,23 | 26 | 119,66 | 862,4 | |
| Итого за день | | 1275 | 45,37 | 41 | 200,04 | 1363 | |

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Пк Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Пудинг творожно-манный с молоком сгущеным 150/30 | 180 | 16,2 | 17 | 38,34 | 413 | 1 073 / 902 |
| | Яблоки свежие | 120 | 0,48 | | 11,76 | 88 | 976 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 6,5 | 26,8 | 14 539,27 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,68 | 1 | 20,83 | 71 | 897 |
| Итого за Завтрак | | 525 | 19,56 | 18 | 77,43 | 598,8 | |
| Обед | Салат из отварной моркови с горошком | 60 | 1,1 | 5 | 17,85 | 124,8 | 833,01 |
| | Суп-лапша на курином бульоне | 200 | 3,38 | 5 | 12,24 | 110 | 1 015 |
| | Птица запеченная | 100 | 12,98 | 12 | 1,22 | 247,6 | 1 237 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,32 | 5 | 33,62 | 184,6 | 998 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,06 | | 15,16 | 59,9 | 686 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,68 | 1 | 20,83 | 71 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,13 | 1 | 12,13 | 64,8 | 1 148 |
| Итого за Обед | | 760 | 28,65 | 29 | 113,05 | 862,7 | |
| Итого за день | | 1285 | 48,21 | 47 | 190,48 | 1461,5 | |

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Пк Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Тефтели мясные с луком с соусом красным | 90 | 10,71 | 11 | 11,96 | 187,6 | 907,01 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 160 | 5,76 | 5 | 20,39 | 213,3 | 516 |
| | Чай ягодный | 200 | 0,1 | | 16 | 60,2 | 971 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,13 | 1 | 12,13 | 64,8 | 1 148 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,68 | 1 | 20,83 | 71 | 897 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 21,38 | 18 | 81,31 | 596,9 | |
| Обед | Икра овощная морковная | 60 | 0,56 | 3 | 8,66 | 47,8 | 814 |
| | Рассольник ленинградский со сметаной (с мясом птицы) | 200 | 3,31 | 4 | 14,28 | 123,1 | 1 030 |
| | Плов с мясом птицы | 200 | 13,58 | 12 | 36,73 | 309,5 | 1 020 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,35 | | 24,36 | 101,7 | 928 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,68 | 1 | 20,83 | 71 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,13 | 1 | 12,13 | 64,8 | 1 148 |
| Итого за Обед | | 710 | 22,61 | 21 | 116,99 | 717,9 | |
| Итого за день | | 1210 | 43,99 | 39 | 198,3 | 1314,8 | |

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Пс Неделя: 2 День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Митболы в соусе | 100 | 9,2 | 10 | 2,33 | 126,4 | 1 436,12 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,32 | 5 | 33,62 | 184,6 | 998 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,06 | | 15,16 | 59,9 | 686 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,68 | 1 | 20,83 | 71 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,13 | 1 | 12,13 | 64,8 | 1 148 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 20,39 | 17 | 84,07 | 506,7 | |
| Обед | Салат "Бурячок" | 60 | 0,66 | 9 | 3,32 | 97,6 | 999,12 |
| | Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной (с мясом птицы) | 200 | 4,43 | 7 | 14,78 | 134,8 | 1 018,06 |
| | Жаркое по-домашнему из свинины | 200 | 13,11 | 15 | 34,8 | 350,7 | 1 025,05 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 6,5 | 26,8 | 14 539,27 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,68 | 1 | 20,83 | 71 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,13 | 1 | 12,13 | 64,8 | 1 148 |
| Итого за Обед | | 4340 | 155,2 | 148 | 692,78 | 4509,7 | |
| Итого за день | | 4840 | 175,59 | 165 | 776,85 | 5016,4 | |

(лист 10)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Пс 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 | 230 | 7,59 | 8 | 37,57 | 236,9 | 851 |
| | Бутерброд с сыром | 50 | 6,98 | 6 | 17,14 | 147,8 | 810 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 6,5 | 26,8 | 14 539,27 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,68 | 1 | 20,83 | 71 | 897 |
| Итого за Завтрак | | 505 | 17,45 | 15 | 82,04 | 482,5 | |
| Обед | Маринад овощной | 60 | 0,57 | 3 | 4,97 | 76,8 | 817 |
| | Борщ с капустой, картофелем и сметаной (с мясом птицы) | 200 | 2,67 | 6 | 10,98 | 111,3 | 1 021 |
| | Котлета рыбная любительская | 90 | 14,41 | 7 | 5,66 | 129 | 1 127 |
| | Рис припущенный | 150 | 3,6 | 6 | 37,05 | 220,4 | 512 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | | 27,62 | 128,6 | 705 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,68 | 1 | 20,83 | 71 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,13 | 1 | 12,13 | 64,8 | 1 148 |
| Итого за Обед | | 22950 | 842,85 | 785 | 3619,15 | 24468,8 | |
| Итого за день | | 23455 | 860,3 | 800 | 3701,19 | 24951,3 | |
| Итого за период | | 38370 | 1400,12 | 1310 | 6044,17 | 40821,3 | |
| Среднее значение за период | | 3837 | 140,01 | 131 | 604,42 | 4082,13 | |

Составил  Селезнева Ольга /твердил 