

Согласованно:

Директор _____

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 Коровка А.С., доп. 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.)

Меню приготавливаемых блюд **возрастная категория: 12 лет и старше**

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтра

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	7,31	10	41,19	254,3	235,05
	Бутерброд с сыром	60	8,38	7	20,57	177,4	810
	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		550	19,1	18	93,25	543,7	
Обед							
	Салат из отварной свеклы с сыром	100	5,08	6	6,7	103,8	1 157
	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 с соусом томатным	110	12,46	12		205,6	1 308,13
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	4,61	5	35,44	212,3	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		910	35,49	31	127,36	964	
Итого за день		1460	54,59	49	220,61	1507,7	

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтра

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 200/50	250	12,71	14	9,77	325,3	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	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Завтрак		560	21,8	22	77,43	675,5	
Обед							
	Салат из отварной моркови с горошком	100	1,83	9	29,75	208	833,01
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной (с мясом птицы)	250	3,06	7	13,72	136,2	1 021
	Плов с мясом птицы	250	15,72	15	38,42	386,8	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		850	25,77	33	139,21	968,5	
Итого за день		1410	47,57	55	216,64	1644	

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	8,81	11	8,96	173,4	966 / 600,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	8,46	6	39,4	245,3	516
	Чай ягодный	200	0,1		16	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	560	22,18	19	97,32	614,7	
Обед	Салат "Бурячок"	100	1,1	9	5,53	162,7	999,12
	Рассольник ленинградский со сметаной (с мясом птицы)	250	3,85	5	17,8	151	1 030
	Котлета Деревенская с соусом томатным 100/20	120	14,81	12	29,5	215,4	661,16 / 1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,69	5	13,5	202,5	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	900	32,94	33	126,91	996	
Итого за день		1460	55,12	52	224,23	1610,7	

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	10	35,17	257,1	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	550	19,08	17	76,2	523,6	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	100	1,2	13	7,4	97	813
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (с мясом птицы)	250	1,9	6	9,14	132,5	124
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	18,27	5	3,31	136,7	1 296,01
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	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	880	30,61	33	121,15	865,6	
Итого за день		1430	49,69	50	197,35	1389,2	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтра

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 100/20	120	10,71	11	12,3	166,5	5 859,01 / 1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,43	8	34,6	279,5	998
	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		560	23,04	21	88,42	614,5	
Обед	Маринад овощной	100	0,95	6	8,28	128	817
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100	15,23	12	13,29	251,9	907,01
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	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		880	30,73	32	120,63	931,3	
Итого за день		1440	53,77	53	209,05	1545,8	

(лист 6)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтра

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	260	9,35	10	41,33	315,4	883
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	7,02	9	18,17	174,2	3
	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		550	19,78	20	90,99	601,6	
Обед	Икра овощная морковная	100	0,93	6	14,44	79,7	814
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом (с мясом птицы)	250	5,34	5	20,72	150,1	1 152
	Котлета Детская из мяса птицы с соусом сметанным с томатом 100/20	120	13,83	14	17,34	259,2	1 054,01 / 600,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	4,61	5	35,44	212,3	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		900	29,58	32	136,06	897	
Итого за день		1450	49,36	52	227,05	1498,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	9,36	10	29,61	244,5	235,05
	Маффин ванильный	60	6,21	6	34,16	259,5	450,05
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Итого за Завтрак	535	18,31	17	99,76	634,9	
Обед	Салат из отварной свеклы с сыром	100	5,08	6	6,7	103,8	1 157
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,68	6	21,48	166,6	139
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80	943
	Гуляш из мяса свинины	100	10,17	12	3,61	216,3	437,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	4,61	5	35,44	212,3	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		900	33,09	31	132,87	985,2	
Итого за день		1435	51,4	48	232,63	1620,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-манный с молоком сгущенным 180/30	210	19,33	18	43,14	476,3	1 073
	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	555	22,69	19	82,23	662,1	
Обед	Салат из отварной моркови с горошком	100	1,83	8	29,75	208	833,01
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Птица запеченная	100	12,98	12	1,22	247,6	1 237
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,69	5	13,5	202,5	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		880	32,85	33	107,89	991,4	
Итого за день		1435	55,54	52	190,12	1653,5	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтра

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	110	11,76	13	14,62	277,1	907,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	8,46	6	35,47	213,6	516
	Чай ягодный	200	0,1		16	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		560	25,13	21	99,05	686,7	
Обед	Икра овощная морковная	100	0,93	6	14,44	79,7	814
	Рассольник ленинградский со сметаной (с мясом птицы)	250	3,85	5	17,8	151	1 030
	Плов с мясом птицы	230	16,46	13	44,54	355,9	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		830	26,4	26	134,1	824,1	
Итого за день		1390	51,53	47	233,15	1510,8	

(лист 10)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтра

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	200	8,43	8	34,6	279,5	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		550	22,5	20	85,05	601,6	
Обед	Салат "Бурячок"	100	1,1	12	5,53	162,7	999,12
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной (с мясом птицы)	250	5,25	8	18,62	167,5	1 018
	Жаркое по-домашнему из свинины	250	16,39	15	31	438,4	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		5000	179,08	176	766,06	5293,4	
Итого за день		5550	201,58	196	851,11	5895	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	260	8,58	10	42,47	267,8	851
	Бутерброд с сыром	60	8,38	7	20,57	177,4	810
	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	550	20,37	18	94,53	557,2	
Обед	Маринад овощной	100	0,95	6	8,28	128	817
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной (с мясом птицы)	250	3,06	7	13,72	136,2	1 021
	Котлета рыбная любительская	100	16,01	5	6,28	143,4	1 127
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	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	880	29,83	27	133,32	936,5	
Итого за день		1430	50,2	45	227,85	1493,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	250	8,95	10	34,5	337,9	848
	Булочка с посыпкой	75	5,93	7	29,4	193,3	450,04
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Итого за Завтрак	550	17,62	18	99,89	662,1	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	100	1,2	10	7,4	97	813
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (с мясом птицы)	250	1,9	6	9,14	132,5	124
	Котлета Детская из мяса птицы с соусом сметанным с томатом 100/20	120	13,83	14	17,34	259,2	1 054,01 / 600,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	4,61	5	35,44	212,3	516
	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	900	26,55	37	108,78	863,6	
Итого за день		1450	44,17	55	208,67	1525,7	