

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., доц. Добросердова 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	Огурцы соленые	100	0,8		1,7	13	1 006
	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	24,74	24	111,16	773,5		
Итого за день	1410	46,54	46	188,59	1449		

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак) 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	8,81	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 из белокачанной капусты с огурцом, Здоровье	100	1,5	5	9,12	89	992
	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	33,34	29	130,5	922,3	
Итого за день		1460	55,52	48	227,82	1537	

(лист 4)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак) 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	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	Маринад овощной	100	0,95	6	8,28	128	817
	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	30,36	26	122,03	896,6	
Итого за день		1430	49,44	43	198,23	1420,2	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак 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	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	2,54	7	9,95	106,8	14 519
	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	32,32	33	122,3	910,1
Итого за день		1440	55,36	54	210,72	1524,6	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак 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 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	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак) 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	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 белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	100	1,5	5	9,12	89	992
	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	29,51	30	135,29	970,4	
Итого за день	1435	47,82	47	235,05	1605,3		

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак) 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 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 белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	100	1,5	5	9,12	89	992
	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	32,52	30	87,26	872,4	
Итого за день	1435	55,21	49	169,49	1534,5		

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак) 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	Огурцы соленые	100	0,8		1,7	13	1 006
	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	26,27	20	121,36	757,4	
Итого за день		1390	51,4	41	220,41	1444,1	

(лист 10)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак) 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	15	5,53	162,7	999,12
	Суп с крупой пшеничной "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	178,69	161	727,84	5093,3	
Итого за день		5550	201,19	181	812,89	5694,9	

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

(лист 12)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак) Неделя: 2

День: суббота

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		

итого за период	21340	760,8	710	3147,38	22235,3	
Среднее значение за период	1778	63,40	59,17	262,28	1852,94	

Составил _____ Селезнева Ольг

Утвердил _____