

Согласованно:

Директор \_\_\_\_\_

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 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)

## Меню приготавливаемых блюд возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Пк 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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>16,32</b>	<b>16</b>	<b>80,91</b>	<b>470,6</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>28,27</b>	<b>29</b>	<b>122,87</b>	<b>861,6</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1295</b>	<b>44,59</b>	<b>45</b>	<b>203,78</b>	<b>1332,2</b>		

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Пк 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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>21,18</b>	<b>19</b>	<b>68,55</b>	<b>594,5</b>		
Обед	Огурцы соленые	60	0,48		1,02	7,8	1 006
	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>710</b>	<b>21,89</b>	<b>20</b>	<b>106,05</b>	<b>666,1</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1210</b>	<b>43,07</b>	<b>39</b>	<b>174,6</b>	<b>1260,6</b>		

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

День: среда

(лист 3)

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
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>17,11</b>	<b>16</b>	<b>86,32</b>	<b>607</b>
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	60	0,9	3	5,47	53,4	992
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>28,27</b>	<b>26</b>	<b>124,5</b>	<b>819,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1300</b>	<b>45,38</b>	<b>42</b>	<b>210,82</b>	<b>1426,2</b>	

(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
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>17,65</b>	<b>15</b>	<b>69,44</b>	<b>466</b>
Обед	Маринад овощной	60	0,57	3	4,97	76,8	817
	Ши 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
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>28,1</b>	<b>22</b>	<b>109,19</b>	<b>773</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1250</b>	<b>45,75</b>	<b>37</b>	<b>178,63</b>	<b>1239</b>	

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	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	1,52	4	5,97	64,1	14 519
	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	28,03	27	109,52	785,3	
Итого за день		1250	48,29	44	196,33	1301	

(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) Пс 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 белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	60	0,9	3	5,47	53,4	992
	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	28,45	27	100,67	791,3	
Итого за день		1285	48,01	45	178,1	1390,1	

(лист 8)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Пс 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	Огурцы соленые	60	0,48		1,02	7,8	1 006
	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	22,53	18	109,35	677,9	
Итого за день		1210	43,91	36	190,66	1274,8	

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	154,96	139	669,86	4389,7	
Итого за день		4840	175,35	156	753,93	4896,4	

(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	841,53	752	3513,25	23894,6	
Итого за день		23455	858,98	767	3595,29	24377,1	

Итого за период	38370	1398,7	1252	5882,18	39860,4	
Среднее значение за период	3837	139,87	125,2	588,22	3986,04	

Составил \_\_\_\_\_ Селезнева Ольга /

Утвердил \_\_\_\_\_