



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)  
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 2.3/2.4.3590-20»**

## Меню приготавливаемых блюд

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

День: понедельник

| Прием пищи    | Наименование блюда                          | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|---------------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|               |                                             |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак       | Макаронные изделия отварные с маслом        | 180         | 6,6              | 5,06         | 31,94         | 198,6                   | 1 546,02    |
|               | Нагетсы куриные                             | 60          | 8,1              | 6            | 8,4           | 120,6                   | 14 572      |
|               | Напиток Каркаде                             | 200         | 0,57             | 0,04         | 3,61          | 15                      | 1 899       |
|               | Хлеб пшеничный                              | 60          | 3,21             | 1,35         | 13,05         | 72,6                    | 897         |
|               | <b>Итого за Завтрак</b>                     | <b>470</b>  | <b>18,48</b>     | <b>12,45</b> | <b>57</b>     | <b>406,8</b>            |             |
| Обед          | Борщ с капустой, картофелем и сметаной      | 200         | 0,83             | 1,44         | 6,36          | 42,1                    | 1 021,22    |
|               | Биточек из курицы с соусом красным основным | 100         | 15,35            | 14,01        | 1,36          | 159,1                   | 1 308,25    |
|               | Рис припущенный                             | 150         | 3,6              | 4            | 29,55         | 220,4                   | 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         |
| Итого за Обед | Хлеб ржаной                                 | 30          | 2,55             | 0,99         | 14,55         | 77,7                    | 1 148       |
|               | <b>Итого за Обед</b>                        | <b>710</b>  | <b>25,6</b>      | <b>21,8</b>  | <b>80,03</b>  | <b>631,8</b>            |             |
|               | <b>Итого за день</b>                        | <b>1180</b> | <b>44,08</b>     | <b>34,25</b> | <b>137,03</b> | <b>1038,6</b>           |             |

(лист 2)

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

День: вторник

| Прием пищи    | Наименование блюда                              | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|-------------------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|               |                                                 |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак       | Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным | 200         | 7,28             | 7,33         | 23,2          | 187,89                  | 842         |
|               | Чай с сахаром                                   | 200         |                  |              | 16            | 53,8                    | 14 539,27   |
|               | Хлеб ржаной                                     | 50          | 4,25             | 1,65         | 24,25         | 129,5                   | 1 148       |
|               | Круасан                                         | 50          | 2,1              | 1,9          | 22,95         | 100                     | 450,41      |
|               | <b>Итого за Завтрак</b>                         | <b>500</b>  | <b>13,63</b>     | <b>10,88</b> | <b>89,4</b>   | <b>492,84</b>           |             |
| Обед          | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной   | 200         | 1,32             | 0,99         | 6,03          | 38,5                    | 124,17      |
|               | Жаркое по-домашнему из свинины                  | 220         | 13,83            | 26,2         | 22,95         | 306,3                   | 1 025,05    |
|               | Компот из смеси сухофруктов                     | 200         | 0,35             | 0,09         | 24,36         | 101,7                   | 928         |
|               | Хлеб пшеничный                                  | 40          | 3,24             | 0,4          | 19,52         | 96,8                    | 894,01      |
|               | Хлеб ржаной                                     | 40          | 3,4              | 1,32         | 19,4          | 103,6                   | 1 147       |
| Итого за Обед | <b>Итого за Обед</b>                            | <b>700</b>  | <b>22,14</b>     | <b>29</b>    | <b>92,26</b>  | <b>646,9</b>            |             |
|               | <b>Итого за день</b>                            | <b>1200</b> | <b>35,77</b>     | <b>39,88</b> | <b>181,66</b> | <b>1127,7</b>           |             |

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)      Неделя: 1      День: среда      (лист 3)

| Прием пищи    | Наименование блюда                                   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                                      |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным | 200       | 7,16             | 17,07 | 22,79    | 273,43                  | 848         |
|               | Чай с сахаром                                        | 200       |                  |       | 16       | 64                      | 14 539,27   |
|               | Хлеб пшеничный                                       | 50        | 5,35             | 2,25  | 21,75    | 128,68                  | 897         |
|               | Хлеб ржаной                                          | 50        | 4,25             | 1,65  | 24,25    | 123,65                  | 1 148       |
|               | Итого за Завтрак                                     | 600       | 17,16            | 21,37 | 84,79    | 589,73                  |             |
| Обед          | Рассольник ленинградский со сметаной                 | 200       | 2,16             | 5,1   | 14,24    | 111,5                   | 1 030,2     |
|               | Курица в сливочно-сырном соусе                       | 90        | 11,83            | 7,62  | 3,24     | 130,66                  | 1 024,13    |
|               | Каша гречневая рассыпчатая                           | 150       | 9,32             | 5,95  | 48,62    | 285,31                  | 998         |
|               | Чай с сахаром                                        | 200       |                  |       | 16       | 115,72                  | 14 539,27   |
|               | Хлеб пшеничный                                       | 30        | 3,21             | 1,35  | 13,05    | 77,19                   | 897         |
|               | Хлеб ржаной                                          | 30        | 2,55             | 0,99  | 14,55    | 77,31                   | 1 148       |
|               | Итого за Обед                                        | 700       | 29,07            | 21,01 | 109,7    | 797,69                  |             |
| Итого за день |                                                      | 1300      | 46,23            | 42,38 | 224,29   | 1387,42                 |             |

(лист 4)

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

| Прием пищи       | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                                 |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным | 170       | 6,11             | 6,6   | 27,02    | 206,2                   | 883         |
|                  | пудинг творожно-манный с повидлом               | 80        | 7                | 6,39  | 18,45    | 160,6                   | 1 066,1     |
|                  | Чай с лимоном                                   | 200       | 0,06             | 0,01  | 15,16    | 59,9                    | 686         |
|                  | Хлеб пшеничный                                  | 50        | 5,35             | 2,25  | 21,75    | 121                     | 897         |
|                  |                                                 | 500       | 18,52            | 15,25 | 82,38    | 547,7                   |             |
| Итого за Завтрак |                                                 |           |                  |       |          |                         |             |
| Обед             | Суп-лапша на курином бульоне                    | 200       | 4,44             | 4,75  | 12,3     | 111,2                   | 1 015       |
|                  | Котлета Московская с соусом томатным            | 100       | 16,32            | 13,32 | 9,44     | 222,1                   | 1 027,64    |
|                  | Пюре картофельное                               | 150       | 3,26             | 5,04  | 22,03    | 147                     | 995         |
|                  | 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       |
|                  |                                                 | 710       | 30,13            | 25,54 | 95,73    | 732,3                   |             |
| Итого за Обед    |                                                 | 1210      | 48,65            | 40,79 | 178,11   | 1280                    |             |
| Итого за день    |                                                 |           |                  |       |          |                         |             |

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 1 День: пятница (лист 5)

| Прием пищи    | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          |  | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|--|-------------------------|-------------|
|               |                                                 |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |  |                         |             |
| Завтрак       | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 220       | 12,05            | 10,88 | 39,85    |  | 305,4                   | 235,05      |
|               | Напиток Каркаде                                 | 200       | 0,57             | 0,04  | 3,61     |  | 15                      | 1 899       |
|               | Хлеб пшеничный                                  | 40        | 4,28             | 1,8   | 17,4     |  | 96,8                    | 897         |
|               | Хлеб ржаной                                     | 40        | 3,4              | 1,32  | 19,4     |  | 103,6                   | 1 148       |
|               | Итого за Завтрак                                | 500       | 20,3             | 14,04 | 75,26    |  | 476,98                  |             |
| Обед          | Суп картофельный с бобовыми                     | 200       | 4,7              | 4,43  | 13,18    |  | 130,3                   | 139         |
|               | Гренки из пшеничного хлеба                      | 10        | 1,3              | 0,16  | 2,81     |  | 25                      | 943         |
|               | Гуляш из мяса свинины                           | 90        | 10,06            | 21,21 | 3,25     |  | 212,7                   | 437,06      |
|               | Макаронные изделия отварные с маслом            | 150       | 5,5              | 4,22  | 26,61    |  | 165,5                   | 1 546,02    |
|               | Компот из свежих яблок                          | 200       | 0,11             | 0,16  | 23,88    |  | 99,1                    | 912         |
| Итого за Обед | 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                                   | 710       | 27,43            | 32,52 | 97,33    |  | 782,9                   |             |
|               | Итого за день                                   | 1210      | 47,73            | 46,56 | 172,59   |  | 1246,5                  |             |

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 2 День: понедельник (лист 6)

| Прием пищи    | Наименование блюда                                  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          |  | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|-----------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|--|-------------------------|-------------|
|               |                                                     |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |  |                         |             |
| Завтрак       | Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным | 200       | 7,16             | 17,07 | 32,79    |  | 313,43                  | 848         |
|               | Фрукты                                              | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      |  | 73,3                    | 976         |
|               | Чай с сахаром                                       | 200       |                  |       | 16       |  | 64                      | 14 539,27   |
|               | Хлеб пшеничный                                      | 30        | 3,21             | 1,35  | 13,05    |  | 77,31                   | 897         |
|               | Итого за Завтрак                                    | 530       | 10,77            | 18,82 | 81,64    |  | 499,14                  |             |
| Обед          | Суп картофельный с бобовыми с                       | 220       | 7,29             | 4,75  | 18,8     |  | 147,11                  | 139/943     |
|               | Паста с соусом "Болоньезе"                          | 220       | 12,02            | 15,02 | 39,26    |  | 340,3                   | 907,15      |
|               | Чай ягодный                                         | 200       | 0,1              | 0,04  | 15,7     |  | 63,56                   | 971         |
|               | Хлеб пшеничный                                      | 30        | 3,21             | 1,35  | 13,05    |  | 77,19                   | 897         |
|               | Хлеб ржаной                                         | 30        | 2,55             | 0,99  | 14,55    |  | 77,31                   | 1 148       |
| Итого за Обед |                                                     | 700       | 22,17            | 16,15 | 80,36    |  | 705,47                  |             |
|               | Итого за день                                       | 1230      | 32,94            | 34,97 | 162      |  | 1204,61                 |             |

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

День: вторник

| Прием пищи       | Наименование блюда                      | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-----------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                         |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Каша овсяная (геркулес) жидкая с маслом | 200       | 3,7              | 5,35  | 18,57    | 137,6                   | 1 519       |
|                  | Маффин                                  | 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                             | 40        | 3,4              | 1,32  | 19,4     | 103,6                   | 1 148       |
| Итого за Завтрак |                                         | 540       | 17,59            | 14,94 | 115,53   | 651,3                   |             |
| Обед             | Борщ с капустой, картофелем и сметаной  | 200       | 0,83             | 1,44  | 6,36     | 42,1                    | 1 021,22    |
|                  | Фигурки рыбные                          | 100       | 14,64            | 21,29 | 7,23     | 279,1                   | 1 699,05    |
|                  | Рис припущенный с овощами               | 150       | 3,54             | 8,36  | 34,05    | 225,9                   | 990         |
|                  | 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         |
| Итого за Обед    |                                         | 710       | 25,12            | 33,52 | 99,6     | 779,1                   | 1 148       |
| Итого за день    |                                         | 1250      | 42,71            | 48,46 | 215,13   | 1450,4                  |             |

(лист 9)

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

День: среда

| Прием пищи    | Наименование блюда              | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|---------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                 |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Макаронные изделия отварные с   | 230       | 8,9              | 6,96  | 31,32    | 254,5                   | 907,16      |
|               | Напиток Каркаде                 | 200       | 0,57             | 0,04  | 3,61     | 17,08                   | 1 899       |
|               | Хлеб ржаной                     | 40        | 2,55             | 0,99  | 14,55    | 77,7                    | 1 148       |
|               | Хлеб пшеничный                  | 30        | 3,21             | 1,35  | 13,05    | 77,19                   | 897         |
|               | Итого за Завтрак                | 500       | 16,08            | 9,67  | 67,38    | 426,47                  |             |
| Обед          | Рассольник домашний со сметаной | 200       | 1,82             | 5,07  | 11,08    | 97,23                   | 1 175,07    |
|               | Нагетсы куриные                 | 100       | 18,25            | 8,6   | 12,3     | 199,6                   | 14 572      |
|               | Орзотто с овощами               | 150       | 3,31             | 7,88  | 22,96    | 176                     | 911,02      |
|               | Компот из свежих яблок          | 200       | 0,11             | 0,16  | 23,88    | 97,4                    | 912         |
|               | Хлеб пшеничный                  | 30        | 3,21             | 1,35  | 13,05    | 77,19                   | 897         |
| Итого за Обед | Хлеб ржаной                     | 30        | 2,55             | 0,99  | 14,55    | 77,31                   | 1 148       |
|               | Итого за Обед                   | 710       | 29,25            | 24,05 | 97,82    | 724,73                  |             |
|               | Итого за день                   | 1210      | 45,33            | 33,72 | 165,2    | 1151,2                  |             |

(лист 10)

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

День: четверг

| Прием пищи    | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                                 |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным | 220       | 8,01             | 8,07  | 28,82    | 217,3                   | 842         |
|               | Чай с сахаром                                   | 200       |                  |       | 16       | 53,8                    | 14 539,27   |
|               | Хлеб пшеничный                                  | 50        | 5,35             | 2,25  | 21,75    | 121                     | 897         |
|               | Оладьи с повидлом                               | 70        | 2,67             | 3,34  | 6,21     | 71,9                    | 1 330,04    |
|               | Итого за Завтрак                                | 540       | 16,03            | 13,66 | 72,78    | 464                     |             |
| Обед          | Суп кудрявый с пшеном и яйцом                   | 200       | 3,35             | 3,43  | 16,54    | 110,7                   | 1 152       |
|               | Котлета Московская в соусе томатном             | 90        | 12               | 9,88  | 10,35    | 162                     | 1 027,63    |
|               | Макаронные изделия отварные с маслом            | 150       | 6,34             | 4,33  | 30,95    | 218,5                   | 516         |
|               | 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         |
| Итого за Обед | Хлеб ржаной                                     | 30        | 2,55             | 0,99  | 14,55    | 77,7                    | 1 148       |
|               | Итого за Обед                                   | 700       | 27,51            | 19,99 | 100,6    | 701,4                   |             |
|               | Итого за день                                   | 1240      | 43,54            | 33,65 | 173,38   | 1165,4                  |             |

| Прием пищи           | Наименование блюда                                      | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|---------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                      |                                                         |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак              | Рис припущенный с котлетой деревенской в соусе томатном | 240       | 8,9              | 14,93 | 29,07    | 286,25                  | 1 027,61    |
|                      | Чай с сахаром                                           | 200       |                  |       | 16       | 53,8                    | 14 539,27   |
|                      | 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       |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>                                 | 500       | 22,66            | 17,27 | 82,67    | 616,9                   |             |
| Обед                 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной           | 200       | 1,52             | 4,98  | 7,31     | 106                     | 124,17      |
|                      | Гуляш из мяса свинины                                   | 90        | 10,06            | 21,21 | 3,25     | 244,13                  | 437,06      |
|                      | Каша гречневая рассыпчатая                              | 150       | 9,32             | 5,95  | 48,62    | 285,31                  | 998         |
|                      | Компот из смеси сухофруктов                             | 200       | 0,35             | 0,09  | 24,36    | 101,7                   | 928         |
|                      | Хлеб пшеничный                                          | 30        | 3,21             | 1,35  | 13,05    | 77,19                   | 897         |
|                      | Хлеб ржаной                                             | 30        | 2,55             | 0,99  | 14,55    | 77,31                   | 1 148       |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                         | 700       | 27,01            | 34,57 | 111,14   | 891,64                  |             |
| <b>Итого за день</b> |                                                         | 1200      | 49,67            | 51,84 | 193,81   | 1508,54                 |             |

|                            |       |        |       |        |          |
|----------------------------|-------|--------|-------|--------|----------|
| Итого за период            | 12230 | 436,65 | 406,5 | 1803,2 | 12560,37 |
| Среднее значение за период | 1223  | 43,665 | 40,65 | 180,32 | 1256,037 |

Составил \_\_\_\_\_ Решетникова Ал

Утвердил \_\_\_\_\_