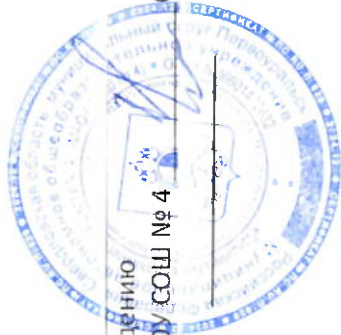


Принято к сведению

Директор МАOU СОШ № 4

О. Г. Воробьева



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. 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 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

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

Примерное меню завтраков и обедов для обучающихся 7-11 лет

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	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	210	9,9	7	23,27	236,9	235,05
	Слойка с яблоком, 85 гр.	85	4,34	12	36,36	217,6	806,12
	Чай с лимоном	200	0,06		13,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Итого за Завтрак	515	15,92	19	82,55	562,8	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,2	818
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,7	4	17,18	133,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80	943
	Биточек куриный	90	11,07	14	7,2	175,7	1 308,17
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	35,87	212,5	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	760	26,92	27	117,04	822,3	
Итого за день		1 275	42,84	46	199,59	1385,1	

Технолог

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

УТВ.
Директор ООО "Комбинат п...
О.Ю. Ко...
...щихся 7-11 лет
День: вторник

День: вторник

Технолог Анч

Технолог

Согласовано

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

Примерное меню завтраков и обедов для обучающихся 7-11 лет

(лист 3)

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

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Шницель из птицы	80	16,5	7	9,55	164,5	1 060
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	2	1,35	15,8	600,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	170	7,19	5	39,92	247,6	516
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6	897
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
Итого за Завтрак		500	26,86	15	86,6	573,2	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,82	4	7,79	62,8	5,01
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Деревенская.	90	8,28	9	11,79	256,1	661,06
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	5	48,62	284,6	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		765	26,37	27	137,62	974,9	
Итого за день		1 265	53,23	42	224,22	1548,1	

Технолог



Согласовано

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

Примерное меню завтраков и обедов для обучающихся 7-11 лет

(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 ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	210	6,02	7	28,41	199,5	1 111
	Маффин шоколадный	60	8,22	6	9,54	154,5	450,02
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
Итого за Завтрак		500	17,45	14	78,94	503	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	7	4,44	58,2	813
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фрикасе из мяса птицы с соусом	90	15,6	5	20,98	169	1 023
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	7	34,05	225,9	990
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		745	26,48	27	117,06	778,6	
Итого за день		1 245	44	41	196	1 282	

Технолог

Согласовано

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



Примерное меню завтраков и обедов для обучающихся 7-11 лет

(лист 5)

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

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета из мяса кур	80	12,37	7	12,09	161,5	1 150
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	170	7,19	5	32,92	247,6	516
	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		510	23,58	15	87,69	588,7	
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	60	0,9	3	5,47	53,4	992
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	90	13,71	11	27,96	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	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		745	24,73	27	117,16	748,7	
Итого за день		1 255	48,31	42	204,85	1337,4	

Технолог

Согласовано

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

Примерное меню завтраков и обедов для обучающихся 7-11 лет

(лист 6)

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

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	200	8,62	7	21,68	225,6	235,05
	Слойка с вишней	85	6	11	30,2	248	1 870,04
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Завтрак		505	16,82	19	83,7	590,3	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,2	818
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	133,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80	943
	Котлета Деревенская.	90	13,28	17	11,79	256,1	661,06
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4	917,02
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		760	29,93	30	116,33	877,4	
Итого за день		1 265	42,75	53	230,03	1537,7	

Технолог



Согласовано

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

Примерное меню завтраков и обедов для обучающихся 7-11 лет

(лист 7)

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	Пудинг творожно-манный	150	22,47	14	24,02	316,7	1 073
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	14,32	96,3	902
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Завтрак		520	27,46	18	82,76	621,6	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,82	4	7,79	62,8	5,01
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Птица запеченная	100	22,98	39	1,22	378,8	1 237
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	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	1 147
Итого за Обед		750	35,34	55	84,8	867,1	
Итого за день		1 270	62,8	73	167,56	1488,7	

Технолог Анн

Согласовано

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

Примерное меню завтраков и обедов для обучающихся 7-11 лет

(лист 8)

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	Тефтели мясные с луком	80	12,1	9	8,41	191,3	907
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	170	10,57	7	55,1	322,5	998
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6	897
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6	897
Итого за Завтрак		500	26,07	19	104,83	670	
Обед	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	24	811
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов с мясом птицы	220	13,84	13	42,61	340,4	1 020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
	Итого за Обед	725	23,2	21	111,51	697,8	
Итого за день		1 225	49,27	40	216,34	1367,8	

Технолог



Согласовано

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

Примерное меню завтраков и обедов для обучающихся 7-11 лет

(лист 9)

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	Шницель из птицы	80	16,5	7	11,55	164,5	1 060
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	170	7,19	5	42,92	247,6	516
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Завтрак		510	27,35	14	90,44	588	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,2	818
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	200	3,28	6	14,87	124,6	1 018
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек куриный	90	15,07	17	7,2	175,7	1 308,17
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		765	34,51	36	131,82	901,2	
Итого за день		1 275	61,86	50	222,26	1489,2	

Технолог

Согласовано

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

Примерное меню завтраков и обедов для обучающихся 7-11 лет

(лист 10)

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

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	210	6,93	6	34,3	216,3	851
	Маффин ванильный	60	8,22	6	9,54	154,5	806,13
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Итого за Завтрак	500	18,36	13	84,83	519,8	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	8	4,44	58,2	813
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свинины	90	10,06	25	3,25	212,7	437,06
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
	Итого за Обед	745	21,13	47	109,78	825,5	
Итого за день		1 245	39,49	60	194,61	1345,3	
Итого за период		12 540	514,17	537	2017,32	14218	
Среднее значение за период		1 254	51,4	53,7	201,7	1421,8	

Технолог

