

Принято к сведению

Директор МАОУ СОШ № 4

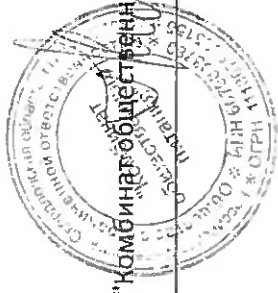
О. Г. Воробьева



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)
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
	Наггетсы 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
Итого за Завтрак		470	18,48	12,45	57	406,8	
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
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	710	25,6	21,8	80,03	631,8	
Итого за день		1180	44,08	34,25	137,03	1038,6	

(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
Итого за Завтрак		500	13,63	10,88	89,4	492,84	
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	700	22,14	29	92,26	646,9	
Итого за день		1200	35,77	39,88	181,66	1127,7	

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		

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

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшениная 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
	Итого за Завтрак	500	18,52	15,25	82,38	547,7	
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
	Итого за Обед	710	30,13	25,54	95,73	732,3	
Итого за день		1210	48,65	40,79	178,11	1280	

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
	Наггетсы 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
	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
	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	

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	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
	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	

(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 (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	

(лист 8)

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
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	710	25,12	33,52	99,6	799,1	
Итого за день		1250	42,71	48,46	215,13	1450,4	

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							
	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
Итого за Завтрак		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
Итого за Обед		700	27,01	34,57	111,14	891,64	
Итого за день		1200	49,67	51,84	193,81	1508,54	