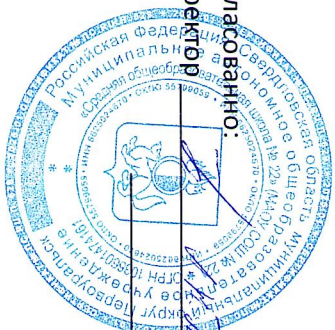




Согласованно:
Директор

И.И. Мещеряков

Утверждаю:
Директор ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козырева

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. Добросердлова 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 для обучающихся 12 лет и старше

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак) Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Целлюлоза		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	260	7,31	9	41,19	293,3	235,05	
	Слойка с яблоком	85	4,34	13	36,36	217,6	806,12	
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Итого за завтрак							
		570	13,74	22	104,91	631,3		
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,91	93,6	818	
	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	100	16,74	18	8	195,3	1308,17	
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1126	
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928	
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1148	
	Итого за обед							
		895	37,17	36	138,1	975,2		
	Итого за день							
		1465	50,91	58	243,01	1606,5		

Технолог

Handwritten signature

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



Примерное меню для обучающихся 12 лет и старше

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак)									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	250	25,2	28	8,15	381,6	891		
	Маффин ванильный	60	8,22	6	9,54	154,5	806,13		
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188		
	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					708,5			
Обед	Оррцы соленые	100	0,8		1,7	13	1 006		
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015		
	Плов со свиной	250	20,12	46	60,98	639,3	1 018		
	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	1 147		
	Итого за Обед					985,6			
							Итого за день	1694,1	

Технолог

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

Примерное меню для обучающихся 12 лет и старше

(лист 3)

День: среда

Неделя: 1

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

Прием пищи	Наименование блюда	Бес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак	Шницель из птицы	90	18,56	8	13	185,1	1 060
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	8,46	6	50,49	291,3	516
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	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	550	31,14	17	107,2	664,6	
	Обед						
	Салат из свежих овощей	100	1,36	6	12,98	104,6	5,01
	Рассолющик пенниградский со сметаной	250	2,7	6	17,8	139,2	1 030

Обед	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Деревенская	100	14,75	19	13,1	284,5	661,06
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	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	1 147
	Итого за обед	905	36,76	42	164,01	1157,1	
	Итого за день	1 455	67,9	59	271,21	1821,7	
	Технолог						

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

Примерное меню для обучающихся 12 лет и старше

(лист 4)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак) Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Бес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	260	7,45	8	35,17	247,1	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	550	18,88	15	85,7	550,6	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	100	1,2	14	7,4	97	813
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фрикасе из мяса птицы с соусом	100	17,33	5	3,31	132,2	1 023
	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10	40,86	271,1	990
	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	1 147
	Итого за обед	885	30,75	38	117,59	879,5	
	Итого за день	1 435	49,63	53	203,29	1 430,1	

Технолог

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

Примерное меню для обучающихся 12 лет и старше

(лист 5)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак)									
№ рецептуры	Энергетическая ценность	Пищевые вещества				Вес блюда	Наименование блюда	Бес блюда	Белки
		Углеводы							
Завтрак									
1 150	181,7	13,6	5	19,54	0,12	90	Котлета из мяса кур	20	0,12
1 126	11,1	1,16	1	8,46	0,06	200	Макаронные изделия отварные с маслом	200	8,46
516	291,3	50,49	6	15,16	16,66	59,9	Чай с лимоном	200	0,06
897	56,8	16,66	1	2,14	9,7	51,8	Хлеб пшеничный	20	2,14
1 148	51,8	9,7	1	32,02	14	652,6	Хлеб ржаной		
Итого за Завтрак									
992	89	9,12	5	1,5	1,91	250	Салат из белокочанной капусты с огурцом, картофелем и сметаной	5	1,15
1 021	124,4	13,68	7	1,91	0,04	11,8	Борщ с капустой, картофелем и мясом кур отварное (для первых блюд)	100	15,23
907,01	251,9	13,29	12	15,23	26,44	176,3	Тефтели мясные с луком с соусом	180	3,91
995	176,3	24,36	6	0,35	20,83	71	Пюре картофельное	25	2,68
928	101,7	2,68	1	2,13	64,8	1 147	Компот из смеси сухофруктов	25	2,13
	890,9	119,89	33	28,86	47	60,88	Хлеб пшеничный	1 435	60,88
	1543,5	226,66	47	60,88			Хлеб ржаной		
Итого за Обед									
Итого за день									

Технолог

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

(лист 6)

День: суббота

Неделя: 1

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	260	9,35	10	41,33	315,4	883
	Бутерброд с маслом и повидлом	60	2,43	12	25,37	215,3	815
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Итого за завтрак						
		550	14,99	23	107,69	679,7	

Обед	Горошек зеленый консервированный	100	3,1		6,5	40	811
	Суп куриный с пшеном и яйцом	250	4,19	4	20,68	138,3	1 152
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета картофельная	100	8,38	19	10,35	245,5	1 062,03
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	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	1 147
	Итого за обед						
		905	33,16	34	145,39	988,6	
		1 455	48,15	57	253,08	1668,3	

Технолог 

Согласовано

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

(лист 7)

День: понедельник

Неделя: 2

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Целлюлоза		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,03	9	39,61	282	235,05	
	Слойка с вишней	85	4,25	11	44,2	280,5	1 870	
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686	
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897	
	Итого за Завтрак	560	14,02	21	119,8	693,4		
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,91	93,6	818	
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139	
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80	943	
	Котлета /деревенская/	100	14,75	19	13,1	284,5	661,06	
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126	
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516	
	Компот из яблод	200	0,15		17,06	70,4	917,02	
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147	
	Итого за Обед	895	34,98	37	135,9	1033,1		
	Итого за День	1 455	49	58	255,7	1726,5		

Технолог

Handwritten signature

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

(лист 8)

День: вторник

Неделя: 2

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-манный	180	26,96	17	28,82	380	1 073
	Молоко стуженное	30	2,37	3	14,32	96,3	902
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Чай с сахаром	200	3,21	1	24,99	85,2	1 188
	Хлеб пшеничный	30					897
	Итого за завтрак	560	33,02	21	95,89	713,3	
	Овощи						
Обед	Салат из свежих овощей	100	1,36	6	12,98	104,6	5,01
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Птица запеченная	100	22,98	39	1,22	378,8	1 237
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	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	1 147
	Итого за обед	880	38,6	59	104,06	993	
	Овощи						
	Итого за день	1 440	71,62	80	199,95	1706,3	

Технолог

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

(лист 9)

День: среда

Неделя: 2

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Творожки мясные с луком	90	13,61	10	9,46	215,2	907
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,43	8	64,83	379,5	998
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Итого за завтрак	550	30,5	21	123,93	779,3	
	Орешки зеленые консервированные	100	3,1		6,5	40	811
	Расолы из квашеной капусты со сметаной	250	2,7	6	17,8	139,2	1 030
Обед	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов с мясом птицы	250	15,72	15	48,42	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	1 147
	Итого за обед	855	27,83	24	130,08	815,3	
	Итого за день	1 405	58,33	45	254,01	1594,6	

Технолог

Утверждаю
 Директор ООО "Комбинат питания"
 О.Ю. Козырева
 (лист 10)

День: четверг

Неделя: 2

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Шницель из птицы	90	18,56	8	13	185,1	1 060
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Макaronные изделия отварные с маслом	200	8,46	6	50,49	291,3	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						
		550	30,68	16	99,46	652,3	
	Обед						
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	250	4,1	7	18,58	155,7	1 018
Обед	Суп с крупой пшениной "Волна" со сметаной	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	100	16,74	18	8	195,3	1 308,17
	Биточек куриный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Соус томатный	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Каша гречневая рассыпчатая	200	0,68		27,62	128,6	705
	Напиток из плодов шиповника	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб пшеничный	25	2,13		12,13	64,8	1 147
	Хлеб ржаной	905	40,54	41	156,62	1073,4	
	Итого за Обед						
		1 455	71,22	57	256,08	1725,7	

Технолог

И.И.Т.

Утверждаю
 Директор ООО "Комбинат питания"
 О.Ю. Козырева
 (лист 11)

День: пятница

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	260	8,58	8	42,47	267,8	851
	Маффин ванильный	60	8,22	6	9,54	154,5	806,13
	Чай с сахаром	200	3,21	1	24,99	85,2	1 188
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Итого за Завтрак						
		550	20,01	15	93	571,3	
Обед	Кира кабачковая пром. производства	100	1,2	14	7,4	97	813
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свиные	100	11,17	28	3,61	236,3	437,06
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед						
		885	24,8	59	129,85	984,1	
Итого за день							1555,4

Технолог

Handwritten signature

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

(лист 12)

День: работа

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак	Каша (пшено,рис) жидкая молочная	250	8,95	10	53,49	337,9	848
	Слойка с вишней	85	5	15	50,2	318	1 870,04
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Итого за Завтрак						
		560	16,69	26	139,68	786,8	

Обед	Орпучи соевые	100	0,8		1,7	13	1 006
	Ци из свежей капусты с картофелем	250	1,9	6	9,14	132,5	124
	со сметаной						
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Московская.	100	15,85	17	11,68	267,4	1 161
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед						
		905	32,4	32	118,31	902,2	
	Итого за день						
		1 465	49,09	58	257,99	1689	

Среднее значение за период

Технолог *Али*