



Согласованно:
Директор

И.И. Мещерякова

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 козьяйства 1992 г.", "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания обслуживающих учащиеся 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)

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

Примерное меню для обучающихся 12 лет и старше

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	22	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	
	Ренки 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)

№ рецептуры	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Бес блюда	Наименование блюда	Прим пищи
		Углеводы	Жиры	Белки			
Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак)							
Неделя: 1							
День: вторник							
Завтрак							
	891	381,6	8,15	28	25,2	250	Омлет запеченный или паровой
	806,13	154,5	9,54	6	8,22	60	Маффин ванильный
	1 188	63,8	16			200	Чай с сахаром
	897	56,8	16,66	1	2,14	20	Хлеб пшеничный
	1 148	51,8	9,7	1	1,7	20	Хлеб ржаной
Итого за Завтрак							
		708,5	60,05	36	37,26	550	
Обед							
	1 006	13	1,7		0,8	100	Оррцы соленые
	1 015	137,6	15,3	6	5,48	250	Суп-паша на курином бульоне
	1 018	639,3	60,98	46	20,12	250	Плов со свиной
	686	59,9	15,16		0,06	200	Чай с лимоном
	897	71	20,83	1	2,68	25	Хлеб пшеничный
	1 147	64,8	12,13	1	2,13	25	Хлеб ржаной
Итого за Обед							
		985,6	126,1	54	31,27	850	
		1694,1	186,15	90	68,53	1 400	
Итого за день							

Технолог *Ильи*

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



Примерное меню для обучающихся 12 лет и старше

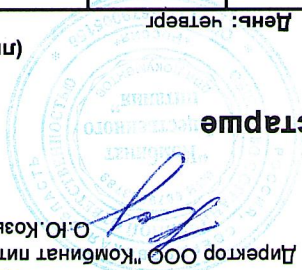
(лист 3)

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	
	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 свежесырной	100	1,36	6	12,98	104,6	5,01
		Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6	17,8	139,2	1 030
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

Handwritten signature

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



Примерное меню для обучающихся 12 лет и старше

(лист 4)

Прием пищи		Наименование блюда	Бес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		Каша ржаная 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		Квас кабаховая пром.производства	100	1,2	14	7,4	97	813
		Щи 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
		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 *И.И.И.*

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


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) Неделя: 1 День: пятница

№ рецептуры	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Бес блюда	Наименование блюда	Прием пищи
		Углеводы	Жиры	Белки			
1 150	181,7	13,6	5	19,54	90	Котлета из мяса кур	Завтрак
1 126	11,1	1,16	1	0,12	20	Соус томатный	
516	291,3	50,49	6	8,46	200	Макаронные изделия отварные с маслом	
686	59,9	15,16		0,06	200	Чай с лимоном	
897	56,8	16,66	1	2,14	20	Хлеб пшеничный	
1 148	51,8	9,7	1	1,7	20	Хлеб ржаной	
Итого за Завтрак							Обед
	652,6	106,77	14	32,02	550		
992	89	9,12	5	1,5	100	Салат из белокочанной капусты с огурцом, зеленью	
1 021	124,4	13,68	7	1,91	250	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	
1 052	11,8	0,04	1	1,15	5	Мясо кур отварное (для первых блюд)	
907,01	251,9	13,29	12	15,23	100	Тфтели мясные с луком с соусом красным	
995	176,3	26,44	6	3,91	180	Пюре картофельное	
928	101,7	24,36		0,35	200	Компот из смеси сухофруктов	
897	71	20,83	1	2,68	25	Хлеб пшеничный	
1 147	64,8	12,13	1	2,13	25	Хлеб ржаной	
Итого за Обед							Итого за День
	890,9	119,89	33	28,86	885		
	1543,5	226,66	47	60,88	1 435		

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 пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	260	9,35	10	41,33	315,4	883	
	Масло сливочное	60	2,43	12	25,37	215,3	815	
	Булочки с маслом и повидлом	30	3,21	1	24,99	85,2	897	
	Чай с сахаром	200						
	Хлеб пшеничный	550	14,99	23	107,69	679,7		
Итого за завтрак								
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 Полтавская	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	905	33,16	34	145,39	988,6		
	Итого за обед							
	1 455							
	48,15							
	57							
253,08								
1668,3								

Технолог *Лит*

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

(лист 7)

День: понедельник

Неделя: 2

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

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
	Омлет 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 ягод	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

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

Завтрак							
1 073	380	28,82	17	26,96	180	Пудинг творожно-манный	
902	96,3	14,32	3	2,37	30	Молоко стуженное	
976	88	11,76		0,48	120	Яблоки свежие	
1 188	63,8	16	1	3,21	200	Чай с сахаром	
897	85,2	24,99	1	3,21	30	Хлеб пшеничный	
Итого за завтрак							
	713,3	95,89	21	33,02	560		

Обед							
5,01	104,6	12,98	6	1,36	100	Салат из свежесырной	
1 015	137,6	15,3	6	5,48	250	Суп-паша на курином бульоне	
1 237	378,8	1,22	39	22,98	100	Птица запеченная	
995	176,3	26,44	6	3,91	180	Любе картофельное	
686	59,9	15,16		0,06	200	Чай с лимоном	
897	71	20,83	1	2,68	25	Хлеб пшеничный	
1 147	64,8	12,13	1	2,13	25	Хлеб ржаной	
Итого за обед							
	993	104,06	59	38,6	880		
Итого за день							
	1706,3	199,95	80	71,62	1 440		

Технолог 

День: среда

Неделя: 2

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

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Тертели 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	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	100	3,1		6,5	40	811
	Расолник ленинградский со сметаной	250	2,7	6	17,8	139,2	1 030
	Масо 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
		855	27,83	24	130,08	815,3	
Итого за Обед							
		1 405	58,33	45	254,01	1594,6	

Технолог 

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

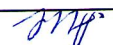
Завтрак	Шницель из птицы	90	18,56	13	185,1	1 060	
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	600,01	
	Макaronные изделия отварные с маслом	200	8,46	6	50,49	291,3	
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	
	Итого за завтрак						
			550	30,68	16	99,46	652,3

Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,91	818	
	Суп с крупной пшенной "Волна" со сметаной	250	4,1	7	18,58	1 018	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	1 052	
	Биточек куриный	100	16,74	18	8	1 308,17	
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	1 126	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	998	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	705	
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	897	
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	1 147	
	Итого за Обед						
			905	40,54	41	156,62	1 073,4
	Итого за день						
			1 455	71,22	57	256,08	1 725,7

Технолог

Handwritten signature

№ рецептуры	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
		Бесблюда	Блюда	Жиры				
851	267,8	42,47	8	8,58	260	8,58	8	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным
806,13	154,5	9,54	6	8,22	60	8,22	6	Маффин ванильный
1 188	63,8	16			200			Чай с сахаром
897	85,2	24,99	1	3,21	30	3,21	1	Хлеб пшеничный
	571,3	93	15	20,01	550	20,01	15	Итого за Завтрак
813	97	7,4	14	1,2	100	1,2	14	Икра кабахочковая пом.производства
1 021	124,4	13,68	7	1,91	250	1,91	7	Борщ с капустой, картофелем и сметаной
1 052	11,8	0,04	1	1,15	5	1,15	1	Мясо кур отварное (для первых блюд)
437,06	236,3	3,61	28	11,17	100	11,17	28	Гуляш из мяса свинины
512	264,5	44,46	7	4,32	180	4,32	7	Рис припущенный
1 242	114,3	27,7		0,24	200	0,24		Морс ягодный
897	71	20,83	1	2,68	25	2,68	1	Хлеб пшеничный
1 147	64,8	12,13	1	2,13	25	2,13	1	Хлеб ржаной
	984,1	129,85	59	24,8	885	24,8	59	Итого за Обед
	1555,4	222,85	74	44,81	1 435	44,81	74	Итого за день

Технолог 



Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтра) Неделя: 2 День: работа

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

Завтрак	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	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	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	100	15,85	17	11,68	267,4	1 161
	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	
	Итого за период	17 300	690,07	736	2829,98	19761,7	
	Среднее значение за период	1 441,7	57,5	61,3	235,8	1646,8	

Технолог *А.И.И.*

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 370959522156840619817198558524779373269374893887

Владелец Перминова Людмила Николаевна

Действителен с 20.03.2026 по 20.03.2027