



Согласованно:
Директор

Л. П. Пилимова

Утверждаю:

Директор ООО "Комбиат 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 "Борник рецептур 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., "Борник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, издание 2003 года, Борник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г, Борник рецептур 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

День: понедельник

Неделя: 1

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

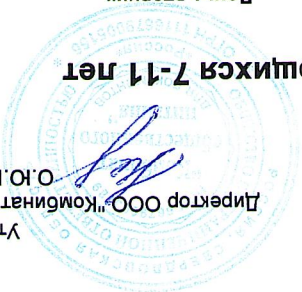
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	210	9,9	7	23,27	236,9	235,05
	Слойка с яблоком, 85 гр.	85	4,34	12	36,36	217,6	806,12
	Чай с лимоном	200	0,06		13,16	59,9	686
	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
	Тренки 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	1 385,1	

Технолог

Handwritten signature

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: вторник

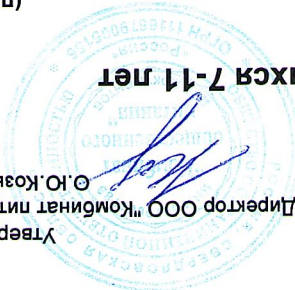
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Целлюлоза		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	200	20,16	11	6,52	285,3	891	
	Маффин ванильный	60	8,22	6	19,54	124,5	806,13	
	Чай с сахаром	200			16	58	1188	
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	9,7	51,8	897	
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1148	
	Итого за завтрак	500	32,22	19	68,42	576,4		
	Обед	Оррцы солёные	60	0,48		1,02	7,8	1006
		Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	4	12,24	110	1015
		Лптов со свинойной	220	17,71	28	53,66	522,6	1018
		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	1147	
Итого за Обед		720	26,47	34	108,44	808,9		
Итого за день		1220	58,69	79	166,86	1481,1		

Технолог

Handwritten signature

Согласовано

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



Примерное меню завтраков и обедов для обучающихся 7-11 лет

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Бес 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
	Обед	Салат из свежы отварной	60	0,82	4	7,79	62,8	5,01
		Рассолник 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	
Итого за день							1 265	
			53,23	42	224,22	1548,1		

Технолог

Handwritten signature

Согласовано

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



Примерное меню завтраков и обедов для обучающихся 7-11 лет

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)								
Неделя: 1								
День: четверг								
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

Handwritten signature

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



Примерное меню завтраков и обедов для обучающихся 7-11 лет

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)								
Неделя: 1								
День: пятница								
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, яблоком и сметаной	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	
Теплые мясные с луком с соусом		90	13,71	11	27,96	226,7	907,01	
красным								
Люре 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

Handwritten signature

Согласовано

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

Примерное меню завтраков и обедов для обучающихся 7-11 лет

(лист 6)

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 ржачной	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

М.С.

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

Согласовано

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



Примерное меню завтраков и обедов для обучающихся 7-11 лет

(лист 7)

День: вторник

Неделя: 2

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

Прем 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 стуженное	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 свежих 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	
	Люре 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

Handwritten signature

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



Примерное меню завтраков и обедов для обучающихся 7-11 лет

(лист 8)

День: среда

Неделя: 2

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

Прием пищи	Наименование блюда	Бес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Тфтели 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	1 367,8		

Технолог

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



Примерное меню завтраков и обедов для обучающихся 7-11 лет

(лист 9)

№	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Бесблюда	Наименование блюда	Прием пищи
		Углеводы	Жиры	Белки			
Завтрак							
1 060	164,5	11,55	7	16,5	80	Шницель из птицы	Завтрак
600,01	15,8	1,35	1	0,28	20	Соус сметанный с томатом	
516	247,6	42,92	5	7,19	170	Макаронные изделия отварные с маслом	
686	59,9	15,16		0,06	200	Чай с лимоном	
894,01	48,4	9,76	1	1,62	20	Хлеб пшеничный	
1 148	51,8	9,7	1	1,7	20	Хлеб ржаной	
510	90,44	27,35	14	1,7	510	Итого за завтрак	
Обед							
818	56,2	5,95	3	1,05	60	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	Обед
1 018	124,6	14,87	6	3,28	200	Суп с крупной пшенной "Волна" со сметаной	
1 052	11,8	0,04	1	1,15	5	Мясо кур отварное (для первых блюд)	
1 308,17	175,7	7,2	17	15,07	90	Биточек куриный	
1 126	11,1	1,16	1	0,12	20	Соус томатный	
998	284,6	48,62	6	9,32	150	Каша гречневая рассыпчатая	
705	128,6	27,62	1	0,68	200	Напиток из плодов шиповника	
897	56,8	16,66	1	2,14	20	Хлеб пшеничный	
1 147	51,8	9,7	1	1,7	20	Хлеб ржаной	
765	131,82	34,51	36	61,86	1 275	Итого за обед	
1489,2	222,26	61,86	50	127,5	1489,2	Итого за день	

Технолог

Handwritten signature

Утверждено
 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	Бес 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	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб пшеничный	30	18,36	13	84,83	519,8	
	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
	Масо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Грляш из мяса свиные	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

Handwritten signature

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 370959522156840619817198558524779373269374893887

Владелец Перминова Людмила Николаевна

Действителен с 20.03.2026 по 20.03.2027