Согласовано:
Директор _____ 26.10.2026

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 2.3/2.4.4282-26»

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) п/ф Первоур Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	7,28	7,33	26,2	197,5	842
	Манник_@	50	2,1	1,9	22,95	100	450,41
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,25	129,5	1 148
Итого за Завтрак		500	13,63	10,88	89,4	480,8	
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		1 200	35,77	39,88	181,66	1127,7	

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) п/ф Первоур Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5,2	37,14	262,1	516
	Наггетсы куриные_@	90	12,15	9	0,18	180,9	14 572
	Напиток Каркаде	200	0,57	0,04	3,61	15	1 899
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
Итого за Завтрак		500	23,54	15,59	53,98	530,6	
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	3,57	5,76	37,74	217	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	25,57	23,56	88,22	628,4	
Итого за день		1 210	49,11	39,15	142,2	1159	

(лист 3)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) п/ф Первоур Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	11,5	9,35	46,17	318,4	1 003
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	121	897
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,25	129,5	1 148
Итого за Завтрак		500	21,1	13,25	108,17	622,7	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной_@	200	2,16	5,1	14,24	91,3	1 030,2
	Курица в сливочно-сырном соусе (готовая)_@	90	11,83	7,62	3,24	211,8	1 024,13
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	5,95	48,62	284,6	908
	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 Обед		700	29,07	21,01	109,7	791,8	
Итого за день		1 200	50,17	34,26	217,87	1414,5	

(лист 4)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) п/ф Первоур Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	170	6,11	6,6	27,02	206,2	883
	Сырник с яблочной начинкой_@ 60гр	60	6,6	6,39	11,95	135,6	1 066,2
	Повидло	20	0,4		6,5	25	1 142
	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		1 210	48,65	40,79	178,11	1280	

(лист 5)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) п/ф Первоур Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	220	12,05	10,88	28,74	248,2	235,05
	Напиток Каркаде	200	0,57	0,04	3,61	15	1 800
	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	69,15	463,6	
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	6,34	4,33	30,95	218,5	516
	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	28,27	32,63	101,67	835,9	
Итого за день		1 210	48,57	46,67	170,82	1299,5	

(лист 6)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) п/ф Первоур Неделя: 1 День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая молочная с маслом сливочным	200	9,32	8,2	44,57	289,6	845
	Маффин красный бархат_@	60	6,21	6,47	44,16	259,5	450,16
	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		520	21,29	17,01	132,33	753,2	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_@	200	1,32	0,99	6,03	38,5	124,17
	Биточек куриный_@	90	10,74	9,96	4,41	191,7	1 308,02
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,69	5,23	33,48	199,9	1 000
	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		700	22,86	18,61	95,88	682,1	
Итого за день		1 220	44,15	35,62	228,21	1435,3	

(лист 7)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	7,16	17,07	42,79	270,3	848
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	976
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
Итого за Завтрак		530	10,77	18,82	81,64	443,7	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4,43	13,18	130,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59	0,32	5,62	50	943
	Паста с соусом "Болоньезе" @	220	9,02	9,02	18,26	264	907,15
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	15,7	64,3	971
	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	22,17	16,15	80,36	656,9	
Итого за день		1 230	32,94	34,97	162	1102,6	

(лист 8)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) п/ф Первоур Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная (геркулес) жидкая с маслом (ДОУ Н.Тагил)	200	3,7	5,35	18,57	137,6	1 519
	Маффин творожный @	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	1 600,05
	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		1 250	42,71	48,46	215,13	1450,4	

(лист 9)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) п/ф Первоур Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные с сыром	230	13,22	10,75	53,09	365,2	1 003
	Напиток Каркаде	200	0,57	0,04	3,61	15	1 860
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
Итого за Завтрак		500	20,4	13,46	89,15	557,4	
Обед							
	Рассольник домашний со сметаной_@	200	1,43	1,04	9,48	53,3	1 175,07
	Наггетсы куриные @	100	13,5	10	0,2	201	14 572
	Ризотто с овощами	150	3,31	7,88	22,96	176,2	911,02
	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	24,11	21,42	84,12	679,9	
Итого за день		1 210	44,51	34,88	173,27	1237,3	

(лист 10)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) п/ф Первоур Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая 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
	Оладьи с топпингом_@	70	0,08		13,79		1 330,27
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	121	897
Итого за Завтрак		540	13,44	10,32	80,36	392,1	
Обед							
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,35	3,43	16,54	110,7	1 152
	Котлета Московская в соусе томатном_@	110	14,67	12,07	12,65	198	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		720	30,18	22,18	102,9	737,4	
Итого за день		1 260	43,62	32,5	183,26	1129,5	

(лист 11)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) п/ф Первоур Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Рис припущенный	150	3,57	5,76	37,74	217	512
	Котлета Деревенская с соусом томатным_@	110	17,95	14,65	10,38	244,3	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		520	27,28	22,75	91,72	665,4	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_@	200	1,32	0,99	6,03	38,5	124,17
	Гуляш из мяса свинины_@	90	10,06	21,21	3,25	212,7	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	5,95	48,62	284,6	906
	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		700	26,81	30,58	109,86	787,8	
Итого за день		1 220	54,09	53,33	201,58	1453,2	

(лист 12)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) п/ф Первоур Неделя: 2 День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (пшено,геркулес) молочная с маслом сливочным	210	6,04	5,7	37,56	225,7	1 125
	Маффин ванильный_@	60	6,21	6,47	44,16	259,5	450,05
	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
Итого за Завтрак		500	15,52	13,53	109,93	617,7	
Обед							
	Капуста квашеная с маслом и луком	60	0,96	3,05	5,08	52,9	1 793,03
	Суп гороховый	200	4,7	4,43	17,18	125,3	139,14
	Котлета Деревенская с соусом томатным_@	110	17,95	14,65	10,38	244,3	1 027,61
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4,33	30,95	218,5	516
	Напиток Каркаде	200	0,57	0,04	3,61	15	1 899
	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		780	36,28	28,84	94,8	806,3	
Итого за день		1 280	51,8	42,37	204,73	1424	
Итого за период		14 700	546,09	462,88	2258,84	15513	
Среднее значение за период		1 225	45,5	40,2	188,2	1292,8	

Составил _____ / Ризванова Алия Ахатовна

Утвердил _____