

Согласованно:

Директор \_\_\_\_\_

Утверждаю:

Директор ООО "Комбинат общественного питания"

\_\_\_\_\_  
О.Ю. Козырева



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД)  
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
УЧАЩИХСЯ С 7 ЛЕТ ДО 11 ЛЕТ (1-2 СМЕНА)  
2023 ГОД, Г. ПЕРВОУРАЛЬСК**

(используются "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под редакцией Коровка А.С., доц. Добросеррдова 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)

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 198.65 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек "Уральский" мясо-капустный	90	18,32	13	2,09	196,1	1 027
	Каша гречневая рассыпчатая	170	6,48	7	33,41	231,5	998
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Фрукт	200	0,8	1	19,6	94	976,03
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>		710	30,46	23	91,78	714,8
Обед	Салат Здоровье	60	0,73	6	4,57	77,3	992
	Суп картофельный со сметаной	200	1,4	3	11,57	75,8	84
	Плов с мясом птицы	200	18,61	22	38,69	379,8	1 075
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32		18,45	77,7	705
	Булочка дорожная.	40	2,94	7	23,03	125,9	770
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	<b>Итого за Обед</b>		725	26,13	39	106,94	801,3
<b>Итого за день</b>		1 435	56,59	62	198,72	1516,1	

Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 198.65 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек из курицы	90	15,06	17	13,9	238,3	255
	Соус сметанный с томатом	20	0,34	2	1,4	18,1	600,01
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	<b>Итого за Завтрак</b>		510	24,28	27	76,75	637
Обед	Салат из отварной свеклы	60	3,62	10	1,66	93,5	820
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Фрикаделька из говядины, тушенная в соусе	100	9,02	7	5,31	119	471,02
	Каша гречневая рассыпчатая	170	6,48	7	33,41	231,5	998
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		780	25,57	31	89,94	741,4	
<b>Итого за день</b>		1 290	49,85	58	166,69	1378,4	

Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 198.65 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка (сырники) из творога с морковью	150	16,99	11	16,97	240,6	769
	Какао с молоком	200	3,77	4	15,73	114,5	919
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	<b>Итого за Завтрак</b>		550	26,16	18	68,92	558,9
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,96	56,6	818
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	12,16	15	2,78	198,4	1 296
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	516
	Сок натуральный	200			22,4	90	707
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	<b>Итого за Обед</b>		750	26,04	30	103,63	809,2
<b>Итого за день</b>		1 300	52,2	48	172,55	1368,1	

Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 198.65 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	6,67	5	21,88	157,1	810
	Омлет запеченный или паровой	150	12,99	20	0,81	231,8	891
	Фрукт	200	0,8	1	19,6	94	976,03
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	<b>Итого за Завтрак</b>		640	26,62	30	80,99	704,3
Обед	Икра кабачковая пром.производства	60	1,14	5	4,62	71,4	813
	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,8	6	12,49	113,7	1 015
	Котлета рыбная	90	13,81	9	10,63	178,1	1 028
	Картофель отварной	150	3,02	5	24,29	180	518
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		750	26,73	27	97,43	775,6	
<b>Итого за день</b>		1 390	53,35	57	178,42	1479,9	

Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 198.65 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Голубцы ленивые из мяса	150	10,79	8	9,03	150,2	967
	Соус красный основной	50	0,5	1	3,75	25,9	901
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Манник	80	4,69	4	47,7	243	1 182
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	<b>Итого за Завтрак</b>		530	21,24	15	109,49	668,1
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,83	1	6,72	36,8	1 163
	Суп-пюре из гороха	200	5,59	2	15,84	104,9	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,9		11,59	56,4	943
	Гуляш из мяса говядины	100	15,32	16	3,84	213,6	437
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	516
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		750	31,69	25	99,55	748,4	
<b>Итого за день</b>		1 280	52,93	40	209,04	1416,5	

Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 198.65 руб

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	9,74	9	69,94	317,9	235,05
	Бутерброд с сыром	40	6,67	5	21,88	157,1	810
	Фрукт	200	0,8	1	19,6	94	976,03
	Кисель из ягод	200	0,23		28,89	118,1	916
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	<b>Итого за Завтрак</b>		740	22,24	17	161,83	820,4
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	80	1,28	4	8,07	75,1	1 024,01
	Уха с крупой (перловой, пшенной)	200	9,05	2	13,39	92,8	181
	Бефстроганов*	90	11,36	20	4,91	253,8	1 050
	Каша гречневая рассыпчатая	170	6,48	7	33,41	231,5	998
	Булочка дорожная.	40	2,94	7	23,03	125,9	770
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
<b>Итого за Обед</b>		805	33,95	41	108,28	908,1	
<b>Итого за день</b>		1 545	56,19	58	270,11	1728,5	

Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 198.65 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом и повидлом	40	1,76	3	21,19	117,2	815
	Пудинг творожный	150	19,57	13	21,8	283,8	1 073
	Молоко сгущеное	20	1,42	1	11,04	59	902
	Какао с молоком	200	3,77	4	15,73	114,5	919
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	<b>Итого за Завтрак</b>	610	31,92	24	105,98	778,3	
Обед	Горошек зеленый отварной	60	1,79	3	3,75	50,1	819,02
	Суп картофельный со сметаной	200	1,4	3	11,57	75,8	84
	Фрикаделька из говядины, тушенная в соусе	100	9,02	7	5,31	119	471,02
	Соус красный основной	50	0,5	1	3,75	25,9	901
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	516
	Сок натуральный	200			22,4	90	707
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>	810	23,43	21	104,26	706,1		
<b>Итого за день</b>	1 420	55,35	45	210,24	1484,4		



Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 198.65 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кнели куриные паровые	90	16,01	16	5,5	193,1	1 087
	Рис припущенный	150	3,71	5	38,9	212	512
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32		18,45	77,7	705
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
	Фрукт	200	3	1	42	192	974
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	<b>Итого за Завтрак</b>		705	28,71	27	145,5	906,1
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,96	56,6	818
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Запеканка картофельная с мясом*	180	4,3	11	38,67	270,1	1 100
	Манник	80	4,69	4	47,7	243	1 182
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	<b>Итого за Обед</b>		770	17,12	25	143,44	882,4
<b>Итого за день</b>		1 475	45,83	52	288,94	1788,5	

Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 198.65 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек рыбный	100	13,25	9	15,89	201,2	1 107
	Картофель отварной	150	3,02	5	24,29	180	518
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Завтрак</b>		500	21,07	16	81,66	594,3	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	60	1,14	5	4,62	71,4	813
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,96	5	11,51	92,6	1 021
	Гуляш из мяса говядины	100	15,32	16	3,84	213,6	437
	Рис припущенный	150	3,71	5	38,9	212	512
	Напиток апельсиновый.	200	0,2		25,73	95,8	925
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		760	27,13	33	106,12	818,7	
<b>Итого за день</b>		1 260	48,2	49	187,78	1413	

Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 198.65 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога с рисом	150	16,47	12	22,89	268,5	1 297
	Молоко сгущеное	20	1,42	1	11,04	59	902
	Какао с молоком	200	3,77	4	15,73	114,5	919
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	<b>Итого за Завтрак</b>		570	27,06	20	85,88	645,8
Обед	Салат из отварной свеклы	60	3,62	10	1,66	93,5	820
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,86	4	15,35	112,4	139
	Биточек "Уральский" мясо-капустный	90	18,32	13	2,09	196,1	1 027
	Каша гречневая рассыпчатая	170	6,48	7	33,41	231,5	998
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		810	40,54	40	131,28	1045,3	
<b>Итого за день</b>		1 380	67,6	60	217,16	1691,1	

Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 198.65 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	6,67	5	21,88	157,1	810
	Омлет запеченный или паровой	150	12,99	20	0,81	231,8	891
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	<b>Итого за Завтрак</b>		590	25,06	28	73,88	652,6
Обед	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	80	1,1	1	8,96	49,1	1 163,01
	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,8	6	12,49	113,7	1 015
	Жаркое по-домашнему	240	23,44	24	20,38	390,5	893,01
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
	Кисель из ягод	200	0,23		28,89	118,1	916
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		810	36,37	37	122	967,5	
<b>Итого за день</b>		1 400	61,43	65	195,88	1620,1	

Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 198.65 руб

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с маслом и повидлом	40	1,76	3	21,19	117,2	815
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	200	3,11	5	18,49	230	850
	Какао с молоком	200	3,77	4	15,73	114,5	919
	Фрукт	200	0,8	1	19,6	94	976,03
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Завтрак</b>		690	14,24	15	96,53	689	
<b>Обед</b>							
	Кукуруза отварная с маслом растительным	60	6,8	5	39,6	18,9	604
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Котлета по-Хлыновски *	90	8,71	20	11,83	337,4	1 283,01
	Пюре картофельное	80	2,17	3	13,31	100	995
	Капуста тушеная.	70	1,67	3	6,64	59,7	999
	Булочка дорожная.	40	2,94	7	23,03	125,9	770
	Напиток цитрусовый	200	0,53		3,49	16,4	969
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		790	29,27	45	127,5	875,9	
<b>Итого за день</b>		1 480	43,51	60	224,03	1564,9	
<b>Итого за период</b>		16 655	643,03	654	2519,56	18449,5	
<b>Среднее значение за период</b>		1 387,9	53,6	54,5	210	1537,5	

Составил  Елисеева Ирина Юрьевна