Согласованно:
Директор _____

Утверждаю:
Директор ООО "Комбинат общественного питания"
_____О.Ю. Козырева

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК,ОБЕД) ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (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 2.3/2.4.3590-20»

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное двухнедельное меню

Рацион: Меню для детей 12л и ст (завтрак, обед) **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные с	200	7,33	5,63	35,48	220,6	1 546,02
	Наггетсы куриные	60	8,1	6	8,4	120,6	14 572
	Напиток Каркаде	200	0,57	0,04	3,61	15	1 899
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	121	897
Итого за Завтрак		510	21,35	13,92	69,24	477,2	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и	250	1,04	1,8	7,95	52,6	1 021,22
	Биточек из курицы с соусом красным	100	15,35	14,01	1,36	159,1	1 308,25
	Рис припущенный	180	4,32	4,8	35,46	264,5	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		790	26,53	22,96	87,53	686,4	
Итого за день		1 300	47,88	36,88	156,77	1163,6	

Рацион: Меню для детей 12л и ст (завтрак, обед) **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая с	250	9,1	9,17	32,75	246,9	842
	Круасан	75	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		550	15,45	12,72	95,95	530,2	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,65	1,24	7,53	48,2	124,17
	Жаркое по-домашнему из свинины	250	15,71	29,78	26,08	348,1	1 025,05
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный.	50	4,05	0,5	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной.	50	4,25	1,65	24,25	129,5	1 147
Итого за Обед		800	26,01	33,26	106,62	748,5	
Итого за день		1 350	41,46	45,98	202,57	1278,7	

Рацион: Меню для детей 12л и ст (завтрак, обед) **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная	200	7,16	17,07	42,79	270,3	848
	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		600	17,16	21,37	114,59	647,9	
Обед							
	Рассольник ленинградский со	250	2,7	6,38	17,8	114,2	1 030,2
	Курица в сливочно-сырном соусе	100	13,14	8,47	3,6	235,3	1 024,13
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7,14	58,35	341,5	998
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		800	33,86	24,78	127,7	919,3	
Итого за день		1 400	51,02	46,15	242,29	1567,2	

Рацион: Меню для детей 12л и ст (завтрак, обед) **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая с	220	7,91	8,54	34,97	266,9	883
	пудинг творожно-манный с повидлом	80	7	6,39	18,45	160,6	1 066,1
	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		550	20,32	17,19	90,33	608,4	
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5,94	15,38	139	1 015
	Котлета Московская с соусом	100	16,32	13,32	9,44	222,1	1 027,64
	Пюре картофельное	180	3,91	6,05	26,44	176,3	995
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		800	32,96	28,19	107,57	813,6	
Итого за день		1 350	53,28	45,38	197,9	1422	

Рацион: Меню для детей 12л и ст (завтрак, обед) **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с	250	13,69	12,36	39,61	282	235,05
	Напиток Каркаде	200	0,57	0,04	3,61	15	1 899
	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		550	23,86	16,3	89,22	547,5	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	5,54	16,48	162,9	139
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59	0,32	5,62	50	943
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	23,57	3,61	236,3	437,06
	Макаронные изделия отварные с	180	6,6	5,06	31,94	198,6	1 546,02
	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		810	32,11	36,99	109,13	897,2	
Итого за день		1 360	55,97	53,29	198,35	1444,7	

Рацион: Меню для детей 12л и ст (завтрак, обед) **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная	200	7,16	17,07	42,79	270,3	848
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	73,3	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	470	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	5,54	16,48	162,9	139
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59	0,32	5,62	50	943
	Паста с соусом "Болоньезе"	230	9,43	9,43	19,09	184	907,15
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	15,7	64,3	971
	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 Обед		800	27,6	19,23	102,89	711,7	
Итого за день		1 330	38,37	38,05	184,53	1181,7	

Рацион: Меню для детей 12л и ст (завтрак, обед) **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная (геркулес) жидкая с	220	4,07	5,88	20,42	151,3	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	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		580	19,88	16,25	126,58	715,1	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и	250	1,04	1,8	7,95	52,6	1 021,22
	Фигурки рыбные	100	14,64	21,29	7,23	279,1	1 699,05
	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10,04	40,86	271,1	990
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		800	27,11	36,01	112,35	879	
Итого за день		1 380	46,99	52,26	238,93	1594,1	

Рацион: Меню для детей 12л и ст (завтрак, обед) **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные с	250	9,67	7,57	34,04	276,6	907,16
	Напиток Каркаде	200	0,57	0,04	3,61	15	1 899
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,25	129,5	1 148
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	121	897
Итого за Завтрак		550	19,84	11,51	83,65	542,1	
Обед							
	Рассольник домашний со сметаной	250	1,79	1,3	11,85	66,6	1 175,07
	Наггетсы куриные	100	13,5	10	14	201	14 572
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7,14	58,35	341,52	998
	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,16	23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		800	26,2	23,7	109,23	752,7	
Итого за день		1 350	46,04	35,21	192,88	1294,8	

Рацион: Меню для детей 12л и ст (завтрак, обед) **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	7,76	31,79	242,60	883
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	121	897
	оладьи с повидлом	70	2,67	3,34	6,21	71,9	1 330,04
Итого за Завтрак		570	17,18	14,77	75,87	499,7	
Обед							
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	250	4,19	4,29	20,68	138,3	1 152
	Котлета Московская в соусе	100	13,33	10,97	11,5	180	1 027,63
	Макаронные изделия отварные с	180	7,61	5,2	37,14	262,1	516
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		800	32,02	23,26	116,43	814,8	
Итого за день		1 370	49,2	38,03	192,3	1314,5	

Рацион: Меню для детей 12л и ст (завтрак, обед) **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Рис припущенный	200	4,8	5,33	39,4	293,8	512
	Котлета Деревенская с соусом	80	13,06	10,66	7,55	177,7	1 027,61
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		550	24,69	18,78	94,9	699,8	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,65	1,24	7,53	48,2	124,17
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	23,57	3,61	236,3	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7,14	58,35	341,5	998
	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		790	30,12	34,38	121,45	878	
Итого за день		1 340	54,81	53,16	216,35	1577,8	