

Согласовано:

*Директор*  
*МАОУ "Лицей №21"*  
*Александров*



Утверждено:

Директор  
ООО "Трест Общественное питание"  
Антоновичев И.Д.



## Примерное 12-ти дневное меню горячего питания

Сезон: Осень-Зима-Весна 2024-2025

возрастная категория: 12 лет и стар

Источник рецептуры: Методические рекомендации по питанию  
детей в организованных коллективах. Часть III Сборник  
технологических карт. – Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП  
Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГиЭ в  
Свердловской области 2018.

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Номер рец.
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>								
Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	255	6,62	2,77	8,08	0,55	51,56	304,1	9/4
Хлеб с маслом и сыром	70	7,7	4,15	10,2	0,42	21,99	213,3	3/13
Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,66	29/10
Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38	-
<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>550</b>	<b>16,36</b>	<b>6,92</b>	<b>19,05</b>	<b>1,74</b>	<b>96,7</b>	<b>623,5</b>	
<b>Обед</b>								
Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	100	1,32	0	5,97	5,97	5,11	76,34	8/1
Суп-пюре из разных овощей	250	3,04	1,1	4,95	0,23	14,45	111	31/2
Гренки (сухарики)	10	0,86	0	0,1	0,11	5,12	25,2	40/2
Курица в "хрустящей корочке"	90	13,67	12,44	14,46	4,27	9,56	223,3	2/9/1
Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,7	46/3
Компот из вишни	200	0,16	0	0,04	0,04	12,2	47,69	7/10
Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,98	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,35	-
<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>880</b>	<b>28,7</b>	<b>13,58</b>	<b>29,55</b>	<b>11,87</b>	<b>109,52</b>	<b>808,5</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1430</b>	<b>45,07</b>	<b>20,5</b>	<b>48,6</b>	<b>13,62</b>	<b>206,22</b>	<b>1432</b>	

<b>День 2</b>								
<b>Завтрак</b>								
Тефтели из мяса с рисом (ежики)	80	9,26	8,15	15,67	0,14	10,22	217,3	36/8/1
Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,88	0	0,2	99,1	-
Каша гречневая рассыпчатая	200	8,77	0	2,3	2,3	45,96	227,9	39/3
Соус томатный ГТК	30	0,33	0,01	1,08	0,02	2,13	19,58	7/11/1
Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8	27/10
Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38	-
<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>550</b>	<b>20,48</b>	<b>8,28</b>	<b>30,69</b>	<b>3,23</b>	<b>81,67</b>	<b>669,1</b>	
<b>Обед</b>								
Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	100	1,02	0	6,01	6,01	11,7	100,1	17/1
Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0	3,01	2,68	9,27	68,49	6/2
Гуляш из мяса свинины	90	10,44	9,79	24,1	0,08	4,79	276,8	12/8
Картофель запеченный	180	4,66	0,09	7,38	0,95	39,04	237,7	8/3
Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,74	37/10
Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,98	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,35	-
<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>870</b>	<b>21,49</b>	<b>9,88</b>	<b>41,07</b>	<b>10,29</b>	<b>101,56</b>	<b>843,2</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1420</b>	<b>41,97</b>	<b>18,16</b>	<b>71,77</b>	<b>13,51</b>	<b>183,23</b>	<b>1512</b>	

<b>День 3</b>								
<b>Завтрак</b>								
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,18	2,95	8,26	1,65	40,7	267,8	11/4
Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06	-
Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8	27/10
Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38	-
Мандарины	100	0,8	0	0,2	0,2	9,4	40,6	-
<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>585</b>	<b>11,06</b>	<b>3,03</b>	<b>16,48</b>	<b>2,62</b>	<b>73,39</b>	<b>479,7</b>	
<b>Обед</b>								
Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,88	0	6,01	6,01	4,01	72,15	21/1
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,1	0	5,11	5,11	13,28	103,1	2/2
Биточки (котлеты) из мяса кур	70	10,38	9,44	8,71	1,14	6,5	146,1	5/9
Соус молочный (для запекания)	30	1,16	0,85	3,02	0,04	3,44	45,33	2/11
Макаронные изделия с овощами	180	5,81	0,05	9,05	0,59	33,35	235,8	44/3
Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,74	37/10
Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,98	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,35	-
<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>880</b>	<b>23,86</b>	<b>10,34</b>	<b>32,47</b>	<b>13,45</b>	<b>97,33</b>	<b>762,6</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1465</b>	<b>34,92</b>	<b>13,37</b>	<b>48,94</b>	<b>16,07</b>	<b>170,72</b>	<b>1242</b>	

<b>День 4</b>								
<b>Завтрак</b>								
Запеканка (сырники) из творога	200	33,8	32,43	19,2	2,02	26,86	418,5	8/5
Молоко сгущенное	25	1,8	1,8	2,13	0	13,88	79,35	-
Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,66	29/10
Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38	-
Манник	100	6,52	1,82	7,7	5,01	56,67	316,9	23/12
<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>550</b>	<b>44,16</b>	<b>36,05</b>	<b>29,79</b>	<b>7,8</b>	<b>120,57</b>	<b>920,8</b>	
<b>Обед</b>								
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	0	5,96	5,96	9,32	92,69	6/1
Суп-пюре из разных овощей	250	3,04	1,1	4,95	0,23	14,45	111	31/2
Гренки (сухарики)	10	0,86	0	0,1	0,11	5,12	25,2	40/2
Плов из мяса свинины	230	15,91	12,51	26,63	9,8	42,22	470,6	4/8
Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8	27/10
Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,98	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,35	-
<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>840</b>	<b>24,71</b>	<b>13,62</b>	<b>38,12</b>	<b>16,58</b>	<b>103,09</b>	<b>841,6</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1390</b>	<b>68,88</b>	<b>49,66</b>	<b>67,92</b>	<b>24,38</b>	<b>223,66</b>	<b>1762</b>	

День 5								
Завтрак								
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	225	6,72	2,65	5,92	0,59	37,88	226,2	15/4
Сендвич с котлетой из мяса кур	100	16,98	12,81	9,6	1,49	25,42	257,6	5/9
Чай с молоком	200	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,2	30/10
Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38	-
<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>550</b>	<b>28,54</b>	<b>18,3</b>	<b>19,42</b>	<b>2,84</b>	<b>91,07</b>	<b>646,5</b>	
Обед								
Салат витаминный	100	1,44	0	5,99	5,99	9,52	93,66	12/1
Суп-лапша на курином бульоне	250	5,18	2,79	6,2	0,28	15,8	138,5	22/2
Мясо кур отварное для супа	20	4,72	5,02	4,47	0	0	59,11	-
Рыба, запеченная с томатами и сыром	90	20,2	20,02	8,23	0,84	0,94	158,8	7/7
Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	26,49	159,1	3/3
Компот из яблок и изюма	200	0,25	0	0,16	0,16	17,68	69,12	4/10
Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,98	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,35	-
<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>890</b>	<b>38,83</b>	<b>28,49</b>	<b>29,91</b>	<b>8,35</b>	<b>92,57</b>	<b>782,5</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1440</b>	<b>67,37</b>	<b>46,78</b>	<b>49,33</b>	<b>11,2</b>	<b>183,64</b>	<b>1429</b>	

<b>День 6</b>								
<b>Завтрак</b>								
Биточки (котлеты) из мяса кур	70	10,38	9,44	8,71	1,14	6,5	146,1	5/9
Соус томатный ТТК	30	0,33	0,01	1,08	0,02	2,13	19,58	7/11/1
Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,04	3,97	0,88	45,48	245,3	46/3
Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8	27/10
Батон	50	3,85	0	1,5	1,5	26,65	134,8	-
<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>550</b>	<b>21,71</b>	<b>9,49</b>	<b>15,28</b>	<b>3,56</b>	<b>90,6</b>	<b>583,5</b>	
<b>Обед</b>								
Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	60	0,53	0	3,61	3,61	2,4	43,29	21/1
Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,47	0	2,41	2,14	7,42	54,79	6/2
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом	160	12,09	11,21	23,39	241,2	5,33	417,5	53/8
Соус красный с луком и огурцами	30	0,51	2,27	3,64	36,12	40,93	220,7	8/11
Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,66	29/10
Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,98	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,35	-
<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>700</b>	<b>18,02</b>	<b>13,48</b>	<b>33,53</b>	<b>283,6</b>	<b>88,07</b>	<b>879,3</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1250</b>	<b>44,39</b>	<b>22,29</b>	<b>44,59</b>	<b>14,83</b>	<b>178,32</b>	<b>1272</b>	

День 7								
Завтрак								
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	210	5,24	3,15	6,84	0,54	27,74	192	17/4
Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12	4/13
Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,66	29/10
Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38	-
Яблоки	150	0,6	0	0,6	0,6	17,4	73,02	-
<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>605</b>	<b>13,15</b>	<b>8,41</b>	<b>13,53</b>	<b>1,91</b>	<b>68,3</b>	<b>441,2</b>	
Обед								
Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	100	1,32	0	5,97	5,97	5,11	76,34	8/1
Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	0	5,56	5,56	24,31	164,1	16/2
Гуляш из куриного филе	100	14,56	13,85	15,45	0,09	5,33	217,5	12/8
Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,7	46/3
Компот из вишни	200	0,16	0	0,04	0,04	12,2	47,69	7/10
Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,98	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,35	-
<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>880</b>	<b>31,25</b>	<b>13,88</b>	<b>31,06</b>	<b>12,92</b>	<b>110,02</b>	<b>830,7</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1485</b>	<b>44,39</b>	<b>22,29</b>	<b>44,59</b>	<b>14,83</b>	<b>178,32</b>	<b>1272</b>	



<b>День 8</b>								
<b>Завтрак</b>								
Бифштекс из мяса рубленый паровой	100	20,56	20,45	35,82	2,51	1,28	409,1	15/8
Соус томатный ТТК	50	0,55	0,02	1,81	0,03	3,56	32,63	7/11/1
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	0	2,07	2,07	41,37	205,1	39/3
Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8	27/10
Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38	-
<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>555</b>	<b>31</b>	<b>20,47</b>	<b>40,47</b>	<b>5,38</b>	<b>69,36</b>	<b>752</b>	
<b>Обед</b>								
Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,88	0	6,01	6,01	4,01	72,15	21/1
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,1	0	5,11	5,11	13,28	103,1	2/2
Плов из мяса свинины	230	15,91	12,51	26,63	9,8	42,22	470,6	4/8
Компот из яблок	200	0,35	0	0,35	0,35	19,94	79,96	3/10
Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	-
<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>840</b>	<b>23,2</b>	<b>12,51</b>	<b>38,66</b>	<b>21,83</b>	<b>106,03</b>	<b>851</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1395</b>	<b>54,2</b>	<b>32,98</b>	<b>79,13</b>	<b>27,21</b>	<b>175,39</b>	<b>1603</b>	

День 9								
<b>Завтрак</b>								
Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	260	6,75	2,82	8,24	0,56	52,57	310,1	9/4
Хлеб с маслом и сыром	65	7,15	3,86	9,47	0,39	20,42	198	3/13
Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8	27/10
Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38	-
<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>550</b>	<b>15,9</b>	<b>6,68</b>	<b>18,47</b>	<b>1,72</b>	<b>96,15</b>	<b>613,3</b>	
<b>Обед</b>								
Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,88	0	6,01	6,01	4,01	72,15	21/1
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0	2,45	2,45	23,6	127,4	18/2
Гуляш из мяса свинины	100	11,6	10,88	26,78	0,09	5,33	307,6	12/8
Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	26,49	159,1	3/3
Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,74	37/10
Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,98	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,35	-
<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>880</b>	<b>22,95</b>	<b>11,54</b>	<b>40,2</b>	<b>9,73</b>	<b>96,17</b>	<b>826,3</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1430</b>	<b>38,85</b>	<b>18,22</b>	<b>58,67</b>	<b>11,45</b>	<b>192,32</b>	<b>1440</b>	

День 10								
Завтрак								
Запеканка (сырники) из творога	200	33,8	32,43	19,2	2,02	26,86	418,5	8/5
Молоко сгущенное	25	1,8	1,8	2,13	0	13,88	79,35	-
Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,66	29/10
Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38	-
Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	-
<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>550</b>	<b>38,04</b>	<b>34,23</b>	<b>22,5</b>	<b>3,2</b>	<b>75,5</b>	<b>652,6</b>	
Обед								
Салат из моркови с растительным маслом	100	1,17	0	5,96	5,96	11,32	98,35	16/1
Суп-пюре из разных овощей	250	3,04	1,1	4,95	0,23	14,45	111	31/2
Гренки (сухарики)	10	0,86	0	0,1	0,11	5,12	25,2	40/2
Котлета куриная "Курочка ряба"	100	16,14	16	12,5	0	0,6	180,2	2/9/1
Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,7	46/3
Компот из яблок	200	0,35	0	0,35	0,35	19,94	79,96	3/10
Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,98	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,35	-
<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>890</b>	<b>31,22</b>	<b>17,14</b>	<b>27,9</b>	<b>7,91</b>	<b>114,51</b>	<b>819,8</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1440</b>	<b>69,27</b>	<b>51,37</b>	<b>50,4</b>	<b>11,11</b>	<b>190,01</b>	<b>1472</b>	

День 11								
Завтрак								
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	260	8,29	3,07	9,63	2,9	37,91	267,3	8/4
Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0	0	52,59	4/13
Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8	27/10
Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38	-
Слойка с сахаром	50	3,12	0,43	7,21	0,32	23,15	168,9	1064
<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>550</b>	<b>17,36</b>	<b>7,44</b>	<b>21,6</b>	<b>4</b>	<b>84,23</b>	<b>594</b>	
Обед								
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	0	5,96	5,96	9,32	92,69	6/1
Суп-лапша на курином бульоне	250	5,18	2,79	6,2	0,28	15,8	138,5	22/2
Мясо кур отварное для супа	20	4,72	5,02	4,47	0	0	59,11	-
Индейка по-строгановски	100	16,55	15,4	31,49	7,64	3,49	364,2	9/8
Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	26,49	159,1	3/3
Компот из вишни	200	0,16	0	0,04	0,04	12,2	47,69	7/10
Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,98	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,35	-
<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>900</b>	<b>35,17</b>	<b>23,87</b>	<b>53,02</b>	<b>15</b>	<b>89,44</b>	<b>965,5</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1450</b>	<b>52,53</b>	<b>31,31</b>	<b>74,62</b>	<b>18,99</b>	<b>173,67</b>	<b>1560</b>	

День 12								
<b>Завтрак</b>								
Плов из мяса свинины	230	15,91	12,51	26,63	9,8	42,22	470,6	4/8
Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,66	29/10
Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38	-
Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	-
<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>555</b>	<b>18,36</b>	<b>12,51</b>	<b>27,8</b>	<b>10,97</b>	<b>76,98</b>	<b>625,3</b>	
<b>Обед</b>								
Огурец свежий	60	0,47	0	0,06	0,06	2,06	9,367	5/1
Суп из овощей со сметаной	200	1,62	5,5	10,39	94,97	24,31	164,1	20/2
Биточки (котлеты) из мяса кур	70	10,38	9,44	8,71	1,14	6,5	146,1	5/9
Каша гречневая с маслом	150	8,77	0	2,3	2,3	45,96	227,9	39/3
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	18,29	69,02	12,2	47,69	6/10
Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,73	55,98	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,35	-
<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>730</b>	<b>25,56</b>	<b>15</b>	<b>40,21</b>	<b>167,9</b>	<b>113,19</b>	<b>699,4</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1285</b>	<b>43,92</b>	<b>27,51</b>	<b>68,01</b>	<b>178,9</b>	<b>190,17</b>	<b>1325</b>	