

Согласовано:

Утверждено:

Директор

ООО "Трест Общественное питание"

И.Д. Афоничев



Примерное 12-ти дневное меню горячего питания

Сезон: Осень-Зима-Весна 2025-2026
Возрастная категория: 12 лет и старше

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 реп.
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
День 1								
Завтрак								
Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным(250/5)	255	8,62	2,77	12,08	0,55	51,56	304,15	16/4
Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12	3/13
Чай с лимоном (200/5)	200	2,12	0	0,02	0,02	9,83	38,66	29/10
Яблоки	150	0,6	0	0,6	0,6	17,4	73,02	
Батон "Нарезной"	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38	-
Итого за 'Завтрак'	650	18,53	8,03	18,77	1,92	92,12	553,33	
Обед								
Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	100	1,32	0	5,97	5,97	5,11	76,34	8/1
Щи из свежей капусты со сметаной (250/10)	260	2,3	0	7,55	2,68	22,23	180,96	6/2
Плов из мяса свинины	250	20,5	13,75	29	10,75	46	511,50	4/8
Компот из вишни	200	0,16	0	0,04	0,04	20,2	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	-
Итого за 'Обед'	860	27,58	13,75	43,02	19,9	115,7	920,81	
Итого за день	1510	45,07	20,5	48,6	13,62	206,22	1431,97	
День 2								
Завтрак								
Огурец свежий	30	0,24	0	0,03	0,03	1,03	4,68	
Тефтели из мяса с рисом (ежики)	80	10,26	8,15	15,67	0,14	13,42	217,34	36/8/1
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	170,91	39/3
Соус томатный ТТК	50	0,55	0,05	1,8	0,05	3,55	32,65	7/11/1
Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,80	27/10
Батон "Нарезной"	50	3,86	0	1,5	1,5	26,66	134,76	-
Итого за 'Завтрак'	560	21,57	8,2	20,74	3,46	88,97	598,14792	
Обед								
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,40	0,00	6,00	6,00	10,70	89,90	32/1
Суп-лапша на курином бульоне	250	5,18	2,79	6,2	0,28	15,8	138,46	22/2
Бефстроганов	100	15,27	10,30	14,04	5,76	10,90	194,48	423
Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	26,49	159,10	3/3
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	-
Итого за 'Обед'	880	29,23	13,74	31,45	13,47	105,99	766,23	
Итого за день	1440	50,8	21,94	52,19	16,93	194,96	1364,37	

День 3								
Завтрак								
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным(205/5)	210	8,74	3,15	11,69	0,54	33,6	191,97	17/4
Хлеб с маслом и сыром (30/5/15)	50	7,15	3,86	9,47	0,39	20,42	198,04	3/13
Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,80	27/10
Батон "Нарезной"	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38	-
Йогурт	125	3,62	0	4,12	0	14,25	127,50	-
Итого за 'Завтрак'	610	21,52	7,01	26,05	1,7	91,44	622,69	
Обед								
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(250/10)	260	2,1	0	5,11	5,11	23,1	116,20	2/2
Шницель из мяса кур	100	15,7	12,44	14,46	4,27	9,76	212,20	2/9/2
Макаронные изделия с овощами	180	5,81	0,05	9,05	0,59	33,35	235,83	44/3
Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	22,69	75,74	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	-
Итого за 'Обед'	890	28,03	12,49	35,19	16,54	115,07	816,44	
Итого за день	1500	34,92	13,37	48,94	16,07	170,72	1242,23	
День 4								
Завтрак								
Запеканка из творога	200	33,8	32,43	19,2	2,02	26,86	418,51	8/5
Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,72	0	11,12	63,48	-
Чай с молоком	200	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,20	30/10
Батон "Нарезной"	30	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38	-
Мандарины	100	0,8	0	0,2	0,2	9,4	40,60	-
Итого за 'Завтрак'	550	44,16	36,05	29,79	7,8	120,57	920,84	
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-пюре из картофеля с гречками (250/10)	260	4	1,1	8,1	0,23	21,4	158,00	171
Индейка по-строгановски	100	16,55	15,4	19,5	7,64	3,49	364,16	9/8
Рис припущенный	180	4,78	0	6,66	2,8	41,16	245,00	43/3
Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,80	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	-
Итого за 'Обед'	890	30,24	16,5	40,7	17,11	107,37	1001,97	
Итого за день	1440	74,4	52,55	70,49	24,91	227,94	1922,81	

День 5								
Завтрак								
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным(250/5)	255	8,18	2,95	8,26	1,65	40,7	267,83	11/4
Хлеб с маслом и сыром (30/5/15)	50	7,15	3,86	9,47	0,39	20,42	198,04	3/13
Чай с лимоном (200/5)	200	2,12	0	0,02	0,02	9,83	38,66	29/10
Батон "Нарезной"	50	3,86	0	1,5	1,5	26,66	134,76	-
Итого за 'Завтрак'	555	21,31	6,81	19,25	3,56	97,61	639,29	
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	138,46	22/2
Мясо кур отварное для супа	20	4,72	5,02	4,47	0	0	59,11	-
Рыба, запеченная с томатами и сыром	100	22,5	20,02	9,2	0,84	21,00	176,50	7/7
Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	26,49	159,10	3/3
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	-
Итого за 'Обед'	900	41,22	28,48	31,07	8,54	114,91	811,11	
Итого за день	1455	62,53	35,29	50,32	12,1	212,52	1450,40	
День 6								
Завтрак								
Йогурт	125	3,62	0	4,12	0	14,25	127,50	-
Гуляш из куриного филе	90	13,14	12,51	13,95	0,09	4,86	195,75	12/8
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	0	7,8	1,95	42,6	279,00	508
Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,80	27/10
Батон "Нарезной"	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38	-
Итого за 'Завтрак'	590	27,47	12,51	26,64	2,81	84,88	707,43	
Обед								
Маринад овощной	100	1,3	0,00	3,00	3,00	7,30	89,00	612
Суп-пюре из картофеля с гренками (250/10)	260	4	1,10	8,10	0,23	21,40	158,00	171
Плов из мяса свинины	230	15,91	12,51	26,63	9,8	42,22	470,60	4/8
Компот из сухофруктов	200	2,7	0,06	18,29	69,02	22,35	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	-
Итого за 'Обед'	840	27,21	13,67	56,48	82,51	115,43	869,60	
Итого за день	1430	54,68	26,18	83,12	85,32	200,31	1577,04	

День 7								
Завтрак								
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным(205/5)	210	8,74	3,15	11,69	0,54	33,6	191,97	17/4
Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12	4/13
Чай с молоком	200	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,20	30/10
Батон "Нарезной"	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	-
Итого за 'Завтрак'	605	19,45	11,25	21,52	1,91	78,77	497,68	
Обед								
Салат витаминный	100	1,44	0	5,99	5,99	9,52	93,66	12/1
Щи из свежей капусты со сметаной (250/10)	260	2,3	0	7,55	2,68	22,23	180,96	6/2
Котлеты из мяса кур	100	14,9	9,44	12,5	1,14	9,3	208,70	5/9
Соус молочный (для запекания)	30	1,16	0,85	3,02	0,04	3,44	45,33	2/11
Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,73	46/3
Компот из вишни	200	2,16	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	-
Итого за 'Обед'	920	31,62	10,33	33,13	11,15	119,78	901,39	
Итого за день	1525	44,39	22,29	44,59	14,83	178,32	1271,81	
День 8								
Завтрак								
Огурец консервированный	20	0,16	0,00	0,02	0,00	0,49	2,80	-
Бифштекс из мяса рубленный паровой	80	16,48	14,20	28,72	2,51	1,28	327,36	15/8
Соус томатный ТТК	50	0,55	0,02	1,81	0,03	3,56	32,63	7/11/1
Рис припущенный	150	4,05	0	5,55	2,8	34,35	204,30	43/3
Чай с лимоном (200/5)	200	2,12	0	0,02	0,02	9,83	38,66	29/10
Батон "Нарезной"	50	3,86	0	1,5	1,5	26,66	134,76	-
Итого за 'Завтрак'	550	27,22	14,22	37,62	6,86	76,17	740,51	
Обед								
Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,88	0,00	6,01	6,01	17,20	72,15	21/1
Борщ из свежей капусты с картофелем(250/10)	260	2,1	0	5,11	5,11	23,1	116,20	2/2
Филе бедра запеченное	100	20,90	0,00	21,70	0,00	2,17	267,00	5/9/3
Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,40	0,62	26,49	159,10	3/3
Компот из яблок	200	0,35	0,00	0,35	0,35	19,94	79,96	3/10
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	-
Итого за 'Обед'	900	31,92	0,65	38,13	12,65	115,48	819,59	
Итого за день	1450	59,14	14,87	75,75	19,51	191,65	1560,10	

День 9								
Завтрак								
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным(250/5)	255	8,29	3,07	16,63	2,9	37,91	267,29	8/4
Бананы	200	8,30	0,00	1,00	1,00	45,40	191,00	-
Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,80	27/10
Батон "Нарезной"	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38	-
Итого за 'Завтрак'	680	18,6	3,07	18,4	4,67	106,48	563,47	
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-пюре из разных овощей	250	3,04	1,1	4,95	0,23	14,45	110,95	31/2
Гренки (сухарики)	10	0,86	0	0,1	0,11	5,12	25,20	40/2
Плов из куры	200	18,6	10,88	18,8	0,09	37,6	350,00	12/8
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	-
Итого за 'Обед'	810	22,95	11,54	40,2	9,73	96,17	826,29	
Итого за день	1490	38,85	18,22	58,67	11,45	192,32	1439,62	
День 10								
Завтрак								
Запеканка (сырники) из творога	130	21,97	21,19	14,68	1,43	17,55	272,09	8/5
Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,72	0	11,12	63,48	-
Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,66	29/10
Батон "Нарезной"	50	3,86	0	1,5	1,5	26,66	134,76	-
Яблоки	150	0,6	0	0,6	0,6	17,4	73,02	-
Итого за 'Завтрак'	550	27,99	22,63	18,52	3,55	82,56	582,01	
Обед								
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,40	0,00	6,00	6,00	10,70	89,90	32/1
Суп-пюре гороховый	250	7,00	0,25	2,50	0,75	23,00	134,25	28/2
Гренки (сухарики)	10	0,86	0	0,1	0,11	5,12	25,20	40/2
Курица в "хрустящей корочке"	100	15,3	12,44	31,7	4,27	10,7	248,20	2/9/1
Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,73	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	-
Итого за 'Обед'	890	34,57	12,73	44,68	12,74	132,55	902,56	
Итого за день	1440	62,56	35,36	63,2	16,29	215,11	1484,57	

День 11								
Завтрак								
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным(250/5)	255	8,18	2,95	8,26	1,65	40,7	267,83	11/4
Хлеб с маслом и сыром (30/5/15)	50	7,15	3,86	9,47	0,39	20,42	198,04	3/13
Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	24,1	134,77	36/10
Батон "Нарезной"	50	3,86	0	1,5	1,5	26,66	134,76	-
Итого за 'Завтрак'	555	22,83	9,71	22,57	4,14	111,88	735,39	
Обед								
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	0	5,96	5,96	14,32	117,70	6/1
Суп-лапша на курином бульоне	250	5,18	2,79	6,2	0,28	15,8	138,46	22/2
Мясо кур отварное для супа	20	4,72	5,02	4,47	0	0	59,11	-
Рыба тушеная в соусе (100/20)	120	15,27	15	9,54	7,64	18,45	189,77	374
Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	26,49	159,10	3/3
Компот из вишни	200	0,16	0	0,04	0,04	17,7	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	-
Итого за 'Обед'	920	33,89	23,46	31,07	15,00	114,92	816,15	
Итого за день	1475	56,72	33,17	53,64	19,14	226,8	1551,55	
День 12								
Завтрак								
Огурец свежий	30	0,24	0	0,03	0,03	1,03	4,68	
Фрикадельки из мяса в соусе	100	8,5	8,15	9,96	0,14	25,69	163,20	469
Макаронные изделия с овощами	180	5,81	0,05	9,05	0,59	33,35	235,83	44/3
Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,66	29/10
Батон "Нарезной"	50	3,86	0	1,5	1,5	26,66	134,76	-
Итого за 'Завтрак'	560	18,53	8,2	20,56	2,28	96,56	577,13	
Обед								
Маринад овощной	100	1,3	0,00	3,00	3,00	7,30	89,00	612
Суп-пюре из картофеля с гренками (250/10)	260	4	1,10	8,10	0,23	21,40	158,00	171
Гуляш	100	15,14	9,44	13,4	1,14	17,33	182,55	437
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	0	9,36	2,3	51,12	334,80	508
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	-
Итого за 'Обед'	890	35,2	10,6	52,61	76,15	131,51	916,36	
Итого за день	1450	53,73	18,8	73,17	78,43	228,07	1493,49	