



Перспективное десятидневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет

Меню разработано согласно действующих сборников рецептов:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах. Под редакцией В.Т.Лапшиной, Москва, «Хлебпродинформ», 2004 – 640 с.;
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Под редакцией Заместителя Президента Российской Академии образования Академика РАН профессор Г.Г.Онищенко и Научного руководителя ФГБУН «ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи» Академика РАН В.А.Тутельяна, Москва, 2022 – 698 с.;
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Под редакцией Ф.Л.Марчука, Москва, «Хлебпродинформ», 1996 – 620 с.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания. Под редакцией В.Т.Лапшиной, Москва, «Хлебпродинформ», 2002 – 631 с.



МЕНЮ на « » 2025 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Цена блюда (руб.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал
(возрастная категория 7-11 лет)							
Завтрак							
1	Бутерброд с сыром с маслом сливочным	10/5/35	25,00	5,8	8,0	11,6	147
2	Каша молочная вязкая овсяная	200	65,00	7,1	9,2	34,4	210
3	Кофейный напиток с молоком	200	30,00	3,2	2,7	15,9	101
4	Хлеб пшеничный	50	5,00	4,0	0,5	21,2	116
	Итого:	500		20,1	20,4	83,1	574
	Стоимость рациона, руб.:		125,00				
(возрастная категория 12 лет и старше)							
Завтрак							
1	Бутерброд с сыром с маслом сливочным	10/5/35	25,00	5,8	8,0	11,6	147
2	Каша молочная вязкая овсяная	250	65,00	8,9	11,5	43	263
3	Кофейный напиток с молоком	200	30,00	3,2	2,7	15,9	101
4	Хлеб пшеничный	50	5,00	4,0	0,5	21,2	116
	Итого:	550		21,8	22,7	91,7	627
	Стоимость рациона, руб.:		125,00				

Зав. производством _____

Экономист по ценам _____



«Согласовано»

Директор

[Signature]

И.В. Шергина

«Утверждаю»
Директор ООО «Комбинат питания»



Мундашева Н.А./

МЕНЮ на « » 2025 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Цена блюда, (руб.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал
Завтрак (возрастная категория 7-11 лет)							
1	Свекла отварная с маслом растительным	60/2	20,00	0,9	0,1	5,1	24
2	Тефтелис рисом с соусом томатным	90/30	70,00	10,9	10,9	13,5	206
3	Каша гречневая вязкая	150	15,00	4,0	4,5	17,7	126
4	Чай с сахаром	200	15,00	0,2	0,0	15,0	58
5	Хлеб ржано- пшеничный	50	5,00	3,1	0,5	20,6	99
	Итого:	582		19,1	16,0	72,0	513
	Стоимость рациона, руб:		125,00				
Завтрак (возрастная категория 12 лет и старше)							
1	Свекла отварная с маслом растительным	100/2	20,00	1,5	0,1	8,5	41
2	Тефтелис рисом с соусом томатным	100/30	70,00	12,7	12,9	15,5	227
3	Каша гречневая вязкая	160	15,00	4,9	4,9	27,3	146
4	Чай с сахаром	200	15,00	0,2	0,0	15,0	58
5	Хлеб ржано- пшеничный	50	5,00	3,1	0,5	20,6	99
	Итого:	642		22,4	18,4	86,9	571
	Стоимость рациона, руб.:		125,00				

Зав. производством _____

Экономист по ценам _____

«Согласовано»

Директор

И.О. Шириня

И.О. Шириня

«Утверждаю»

Директор ООО «Комбинат питания»

Мундашева Н.А.

МЕНЮ на « 2025 г.

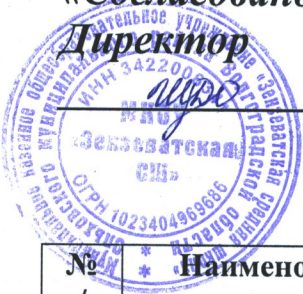
№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Цена блюда (руб.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал
(возрастная категория 7-11 лет)							
Завтрак							
1	Овощи сезонные порционно (свежие и соленые огурцы или помидоры, квашеная капуста, вареные морковь или свекла)	60	20,00	0,6	0,0	1,4	8
2	Плов из птицы	200	80,00	15,1	18,0	30,2	346
3	Компот из сухофруктов	200	20,00	0,3	0,0	16	66
4	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,00	3,1	0,5	20,6	99
	Итого:	510		19,1	18,5	68,2	519
	Стоимость рациона, руб.:		125,00				
(возрастная категория 12 лет и старше)							
Завтрак							
1	Овощи сезонные порционно (свежие и соленые огурцы или помидоры, квашеная капуста, вареные морковь или свекла)	100	20,00	1,1	0,0	2,3	18
2	Плов из птицы	220	80,00	16,5	22,4	38,7	432
3	Компот из сухофруктов	200	20,00	0,3	0,0	16	66
4	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,00	3,1	0,5	20,6	99
	Итого:	570		21,0	22,9	77,6	616
	Стоимость рациона, руб.:		125,00				

Зав. производством _____

Экономист по ценам _____

«Согласовано»

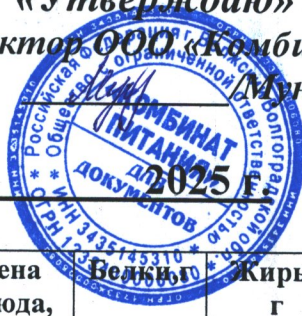
Директор



/ Д.В. Шириня /

«Утверждаю»

Директор ООО «Комбинат питания»



Мундашева Н.А./

МЕНЮ на « » 2025

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Цена блюда, (руб.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал
-------	--------------------	----------	--------------------	----------	---------	-------------	------------------------------

(возрастная категория 7-11 лет)

Завтрак

1	Блюдо из рыбы: Рыба тушеная в томате с овощами или Котлеты рыбные с соусом томатном	90	55,00	9,1 11,6	11,6 11,8	10,9 13,0	142 159
2	Картофель отварной	160	50,00	3,0	4,5	24,5	151
3	Чай с лимоном	200	15,00	0,3	0	15,2	60
4	Хлеб пшеничный	50	5,00	4,0	0,5	21,1	116
	Итого:	500		16,4/18,9	16,6/16,8	71,8/73,9	470/487
	Стоимость рациона, руб.:		125,00				

Завтрак

(возрастная категория 12 лет и старше)

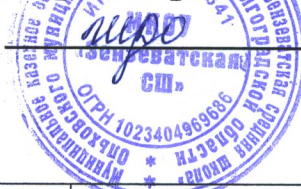
1	Блюдо из рыбы: Рыба тушеная в томате с овощами или Котлеты рыбные с соусом томатном	100	55,00	10,2 12,9	12,9 13,1	13,3 14,4	175 177
2	Картофель отварной	200	50,00	3,8	5,7	30,1	193
3	Чай с лимоном	200	15,00	0,3	0	15,2	60
4	Хлеб пшеничный	50	5,00	4,0	0,5	21,1	116
	Итого:	550		18,3/21,0	19,1/19,3	80,3/81,4	544/546
	Стоимость рациона, руб.:		125,00				

Зав. производством _____

Экономист по ценам _____

«Согласовано»

Директор



Д.В. Шлишнев

«Утверждаю»

Директор ООО «Комбинат питания»



Мундашева Н.А./

МЕНЮ на « » 2025 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Цена блюда, (руб.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал
(возрастная категория 7-11 лет) <u>Завтрак</u>							
1	Бутерброд с повидлом	20/30	20,00	5,0	4,4	25,2	156
2	Каша молочная из риса и пшена «Дружба» с маслом сливочным	160	60,00	10,9	11,9	27,8	206
3	Фрукт свежий (яблоко)	120	30,00	0,6	0,6	14,3	68
4	Чай с сахаром	200	15,00	0,2	0,0	15,0	58
	Итого:	530		16,7	16,9	82,3	488
	Стоимость рациона, руб.:		125,00				
<u>Завтрак</u> (возрастная категория 12 лет и старше)							
1	Бутерброд с повидлом	20/30	20,00	5,0	4,4	25,2	156
2	Каша молочная из риса и пшена «Дружба» с маслом сливочным	180	60,00	13,6	13,9	31,3	270
3	Фрукт свежий (яблоко)	120	30,00	0,6	0,6	14,3	68
4	Чай с сахаром	200	15,00	0,2	0,0	15,0	58
	Итого:	550		19,4	18,9	85,8	552
	Стоимость рациона, руб.:		125,00				

Зав. производством _____

Экономист по ценам _____



«Утверждаю»

Директор ООО «Комбинат питания»

Мундашева Н.А./



МЕНЮ на « »

2025 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Цена блюда (руб.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал
(возрастная категория 7-11 лет)							
Завтрак							
1	Бутерброд с сыром с маслом сливочным	10/5/35	25,00	5,8	8,0	11,6	147
2	Каша молочная вязкая манная	160	40,00	7,2	8,7	33,8	212
3	Фрукт свежий (яблоко)	120	30,00	0,6	0,6	14,3	68
4	Кофейный напиток с молоком	200	30,00	3,2	2,7	16,0	101
	Итого:	530		16,8	20,0	75,7	528
	Стоимость рациона, руб.:		125,00				
Завтрак							
(возрастная категория 12 лет и старше)							
1	Бутерброд с сыром с маслом сливочным	10/5/35	25,00	5,8	8,0	11,6	147
2	Каша молочная вязкая манная	180	40,00	9,5	9,2	35,7	238
3	Фрукт свежий (яблоко)	120	30,00	0,6	0,6	14,3	68
4	Кофейный напиток с молоком	200	30,00	3,2	2,7	16,0	101
	Итого:	550		19,1	20,5	77,5	554
	Стоимость рациона, руб.:		125,00				

Зав. производством _____

Экономист по ценам _____

«Согласовано»

Директор



/ Д.О. Шуркина

«Утверждено»

Директор ООО «Комбинат питания»

Мухомашева Н.А./



МЕНЮ на « »

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Цена блюда, (руб.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал
(возрастная категория 7-11 лет) Завтрак							
1	Овощи сезонные порционно (свежие и соленые огурцы или помидоры, квашеная капуста, вареные морковь или свекла)	60	20,00	0,9	4,3	3,8	58
2	Котлеты рубленые с белокочанной капустой с соусом томатным	90/30	65,00	9,0	8,7	20,2	206
3	Каша гречневая вязкая	150	15,00	4,0	4,5	17,7	126
4	Компот из сухофруктов	200	20,00	0,3	0,0	16,0	66
5	Хлеб пшеничный	30	5,00	2,4	0,3	14,5	71
	Итого:	560		16,6	17,8	72,2	527
	Стоимость рациона, руб.:		125,00				
Завтрак (возрастная категория 12 лет и старше)							
1	Овощи сезонные порционно (свежие и соленые огурцы или помидоры, квашеная капуста, вареные морковь или свекла)	100	20,00	1,8	8,6	7,5	115
2	Котлеты рубленые с белокочанной капустой с соусом томатным	100/30	65,00	10,9	9,8	22,4	211
3	Каша гречневая вязкая	160	15,00	4,9	4,8	27,3	146
4	Компот из сухофруктов	200	20,00	0,3	0,0	16,0	66
5	Хлеб пшеничный	30	5,00	2,4	0,3	14,5	71
	Итого:	620		20,3	23,5	87,7	609
	Стоимость рациона, руб.:		125,00				

Зав. производством _____

Экономист по ценам _____



«Согласовано»
Директор

Д.О. Шкурин



«Утверждаю»
Директор ФЦО «Комбинат питания»

Мундашева Н.А./

МЕНЮ на « » 2025 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Цена блюда, (руб.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал
(возрастная категория 7-11 лет)							
Завтрак							
1	Овощи сезонные порционно (свежие и соленые огурцы или помидоры, квашеная капуста, вареные морковь или свекла)	60	25,00	0,4	0,1	0,8	5
2	Жаркое по-домашнему	200	80,00	11,9	18,1	45,3	305
3	Чай с сахаром	200	15,00	0,2	0,0	15,0	58
4	Хлеб из муки пшеничной	50	5,00	4,0	0,5	21,1	116
	Итого:	510		16,5	18,7	82,3	484
	Стоимость рациона, руб.:		125,00				
(возрастная категория 12 лет и старше)							
Завтрак							
1	Овощи сезонные порционно (свежие и соленые огурцы или помидоры, квашеная капуста, вареные морковь или свекла)	100	25,00	0,5	0,1	1,0	6
2	Жаркое по-домашнему	250	80,00	14,3	20,5	53,4	406
3	Чай с сахаром	200	15,00	0,2	0,0	15,0	58
4	Хлеб из муки пшеничной	50	5,00	4,0	0,5	21,1	116
	Итого:	600		19,0	21,1	90,6	586
	Стоимость рациона, руб.:		125,00				

Зав. производством _____

Экономист по ценам _____

«Согласовано»

Директор



/ Д.О. Ширкина /

«Утверждено»

Директор ООО «Комбинат питания»



Мундашева Н.А./

МЕНЮ на « »

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Цена блюда, (руб.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал
(возрастная категория 7-11 лет) Завтрак							
1	Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным	90/30	85,00	11,3	12,1	14,6	206
2	Макаронные изделия отварные	150	20,00	3,7	5,7	28,2	196
3	Чай с лимоном	200	15,00	0,3	0,0	15,2	60
4	Хлеб пшеничный	30	5,00	2,4	0,3	14,5	71
	Итого:	500		17,7	18,1	72,5	532
	Стоимость рациона, руб.:		125,00				
Завтрак (возрастная категория 12 лет и старше)							
1	Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным	100/30	85,00	12,2	14,8	15,4	221
2	Макаронные изделия отварные	170	20,00	4,2	6,5	32,0	222
3	Чай с лимоном	200	15,00	0,3	0,0	15,2	60
4	Хлеб пшеничный	50	5,00	4,0	0,5	21,2	116
	Итого:	550		20,6	21,8	83,8	619
	Стоимость рациона, руб.:		125,00				

Зав. производством _____

Экономист по ценам _____



МЕНЮ на « »

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Цена блюда, (руб.)	Белки,г	Жиры, г	Углево ды, г	Энергет ическая ценность ккал
(возрастная категория 7-11 лет)							
Завтрак							
1	Бутерброд с повидлом	20/30	20,00	5,0	4,4	25,2	156
2	Лапшевник с творогом с соусом молочным	200/50	85,00	11,2	15,8	37,9	267
3	Чай каркаде с сахаром	200	20,00	0,2	0,0	15,6	42
	Итого:	500		16,4	20,2	78,7	465
	Стоимость рациона, руб.:		125,00				
(возрастная категория 12 лет и старше)							
Завтрак							
1	Бутерброд с повидлом	20/30	20,00	5,0	4,4	25,2	156
2	Лапшевник с творогом с соусом молочным	250/50	85,00	14,0	19,6	47,6	334
3	Чай каркаде с сахаром	200	20,00	0,2	0,0	15,6	42
	Итого:	550		19,2	24,0	88,2	532
	Стоимость рациона, руб.:		125,00				

Зав. производством _____

Экономист по ценам _____