

Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им. Академика Е.А.Вагнера" Минздрав России.

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий (для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, лечебно-профилактических учреждений).

Пермь 2021 год

СОГЛАСОВАНО
 Утверждаю
 Директор *З.А. Мельникова*
Мельникова № 7. Кожухо
 2025 г

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООО "Школа-столовая" № 1
 "ШКОЛА-СТОЛОВАЯ" № 1
 Балчый
 2025 г

Типовое примерное меню в осенне-зимний период

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев "Геркулес"	250	9	9	45	311	173	46,00 Р
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1	1	9	38	457	20,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			доп-но	Сыр порциями	15	6	7	1	76	75	20,00 Р
				<i>итого</i>		525	21	19	82	557	
1	1	Обед	закуска	Салат "Витаминный"	100	1	5	5	73	2	14,00 Р
			2 блюдо	Тефтели из говядины с соусом	140	16	16	10	248	349	45,00 Р
			гарнир	Макароны отварные	200	7	7	39	246	256	15,00 Р
			напиток	Чай с сахаром	200	1	1	9	38	457	12,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			<i>итого</i>		700	30	31	90	737		93,00 Р
1	1	Итого за день:			1225	51	50	172	1294		186,00 Р
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка рисовая с творогом	250	12	6	48	298	139	59,50 Р
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	1	1	20	84	495	15,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			доп-но	Конфеты	25	3	9	12	129		15,00 Р

			<i>итого</i>		505	19	17	97	593		93,00 Р
1	2	Обед	1 блюдо	Борщ с картофелем и с капустой	210	2	4	8	71	82	15,00 Р
			2 блюдо	Гуляш из мяса курицы с соусом	140	13	15	3	205	367	44,50 Р
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	9	7	39	242	202	15,00 Р
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	1	20	84	495	15,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			<i>итого</i>		780	28	28	87	684		93,00 Р
1	2	Итого за день:			1285	47	45	184	1277		186,00 Р
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из смеси круп	200	6	7	34	226	175	38,50 Р
			гор.напиток	Напиток кофейный на молоке	200	3	3	19	118	379	20,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			фрукты	Фрукты	100	1	1	15	47		31,00 Р
			<i>итого</i>		530	13	12	85	473		93,00 Р
1	3	Обед	закуска	Салат "Мозаика"	100	3	9	11	132	94	10,00 Р
			1 блюдо	Суп "Крестьянский" с мясом	250	3	5	9	295	118	30,00 Р
			напиток	Напиток из пшоповника	200	1	1	18	78	496	15,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			фрукты	Фрукты	150	1	1	15	70		31,00 Р
			<i>итого</i>		760	13	18	80	707		93,00 Р
1	3	Итого за день:			1290	26	30	165	1180		186,00 Р
1	4	Завтрак	закуска	Салат из свежих огурцов	100	1	5	3	75	20	29,00 Р
			гор.блюдо	Суп с рыбой	250	10	11	10	280	122	42,00 Р
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	1	1	10	47	377	15,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			<i>итого</i>		710	17	19	50	534		93,00 Р
1	4	Обед	закуска	Салат "Винегрет"	100	2	6	7	136	47	14,50 Р
			2 блюдо	Рыба запеченная	90	13	12	18	252	313	38,00 Р
			гарнир	Макароны отварные	250	7	7	39	246	256	18,50 Р
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	1	1	10	47	377	15,00 Р

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			<i>итого</i>		700	28	28	101	813		93,00 Р
1	4	Итого за день:			1410	45	47	151	1347		186,00 Р
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Биточки из говядины	120	8	4	31	191	268	46,50 Р
			гарнир	Каша перловая рассыпчатая	200	6	7	40	239	207	15,00 Р
			гор.напиток	Кисель	200	1	1	25	102	481	15,00 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			доп-но	Вафли	45	1	4	10	22		13,00 Р
			<i>итого</i>		595	18	17	116	604		93,00 Р
1	5	Обед	закуска	Салат из моркови	100	1	6	11	104	21	22,00 Р
			2 блюдо	Плов из говядины	300	15	19	23	380	330	49,00 Р
			напиток	Кисель	250	1	1	25	102	481	15,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			<i>итого</i>		710	22	28	86	718		93,00 Р
1	5	Итого за день:			1305	40	45	202	1322		186,00 Р
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба"	250	5	7	27	219	229	46,00 Р
			гор.напиток	Напиток из ягоды	200	1	1	11	57	498	20,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			доп-но	Сыр порциями	15	1	8	19	86		20,00 Р
			<i>итого</i>		525	12	18	84	494		93,00 Р
2	1	Обед	закуска	Салат "Витаминный"	100	1	5	6	73	2	13,50 Р
			2 блюдо	Гуляш из мяса курицы с соусом	140	13	15	3	205	367	42,50 Р
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	9	7	39	242	202	15,00 Р
			напиток	Напиток из ягоды	200	1	1	10	45	498	15,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			<i>итого</i>		700	29	30	85	697		93,00 Р
2	1	Итого за день:			1225	41	48	169	1191		186,00 Р

2	2	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	8	25	200	139	43,00 Р
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	1	1	20	84	495	12,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			фрукты	Фрукты	150	1	1	15	70		31,00 Р
			<i>итого</i>		660	14	12	87	486		93,00 Р
2	2	Обед	закуска	Салат "Картофельный"	100	3	6	10	107	38	13,50 Р
			2 блюдо	Гуляш из мяса курицы с соусом	90	9	9	6	138	70	35,00 Р
			гарнир	Каша пшенная рассыпчатая	200	7	4	44	294	241	10,00 Р
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	1	9	40	459	12,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			фрукты	Фрукты	100	1	1	10	44	82	19,00 Р
			<i>итого</i>		720	24	22	96	705		93,00 Р
2	2	Итого за день:			1380	38	34	183	1191		186,00 Р
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная	250	9	8	25	287	214	42,00 Р
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	1	1	20	84	495	15,00 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			доп-но	Бутерброд с джемом	50	2	4	23	134	72	29,00 Р
			<i>итого</i>		560	17	15	95	637		93,00 Р
2	3	Обед	закуска	Салат из свёклы отварной	100	1	6	8	91	26	26,00 Р
			1 блюдо	Суп Лапша тувинская	250	8	5	11	121	222	40,00 Р
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	1	1	20	84	495	15,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			доп-но	Сухари	90	7	9	54	318	579	5,00 Р
			<i>итого</i>		700	22	23	120	746		93,00 Р
2	3	Итого за день:			1260	39	38	215	1383		186,00 Р
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета рыбная	90	13	12	18	223	307	40,00 Р
			гарнир	Макароны отварные	150	6	5	35	206	202	15,00 Р

			гор.напиток	Напиток из шиповника	200	1	1	18	78	496	15,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			доп-но	Мучное изделие	40	6	6	13	86		19,50 Р
			<i>итого</i>		510	29	25	101	675		93,00 Р
2	4	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2	5	4	62	104	19,50 Р
			2 блюдо	Котлета рыбная	90	13	12	18	223	307	35,00 Р
			гарнир	Макаронны отварные	200	7	7	47	275	202	15,00 Р
			напиток	Напиток из шиповника	200	1	1	18	78	496	20,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			<i>итого</i>		720	26	26	104	720		93,00 Р
2	4	Итого за день:			1230	55	51	205	1395		186,00 Р
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	250	3	4	11	189	210	36,00 Р
			гарнир	Подгарнировка из зеленого горошка	30	1	1	2	12	71	10,00 Р
			гор.напиток	Кисель	200	1	1	15	97	482	20,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			доп-но	Сыр порциями	15	1	8	19	86		20,00 Р
			<i>итого</i>		555	11	16	74	516		93,00 Р
2	5	Обед	закуска	Салат с яйцом и маслом	100	10	15	2	279	46	21,00 Р
			1 блюдо	Суп лапша из мяса курицы	300	3	4	11	189	128	45,00 Р
			напиток	Кисель	250	1	1	19	121	482	20,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,50 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	1	10	50	575	3,50 Р
			<i>итого</i>		710	19	22	59	721		93,00 Р
2	5	Итого за день:			1265	30	38	133	1237		186,00 Р
		Среднее значение за период:			1287,5	41,2	42,6	177,9	1281,7		186,00 Р