

Утверждаю:
Генеральный директор ООО
"Школьное питание"
_____ Колеватов Е.С.
"__" _____ 2025

Согласовано:
Директор МКОУ "Копкинская СОШ"
_____ Бибанаева Л.А.
"__" _____ 2025г.

Примерное меню горячих школьных обедов
для учащихся с 7 до 11 лет в осенне-зимний период

Меню разработано: _____

Организатор питания: _____
ООО "Школьное питание"

Меню разработано согласно сборника
технических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий
для организации питания детей в дошкольных организациях
Удмуртской Республики

с.Копки, 2025

Неделя : Первая

День : Понедельник

Возраст: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	пищевые вещества				энергетическая ценность (ккал)
		выход	белки	жиры	углеводы	
	обед					
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3.60	5.78	7.24	95.38
76/2008г	Котлета "Загадка"	90	9.81	14.76	7.92	203.76
202/2021г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.51	6.36	37.70	242.04
141/2008г	Соус томатный	40	1.04	3.84	3.76	53.76
495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.10	20.10	83.70
574/2021г	Хлеб ржаной	20	1.60	0.30	8.02	41.18
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	3.04	0.32	19.68	93.76
	ИТОГО ОБЕД:	740	28.20	31.46	104.415	813.58

Неделя : Первая

День : Вторник

Возраст: с 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
ОБЕД						
100/2021г	Рассольник ленинградский	200	3.90	5.92	12.42	118.56
88/2008г	Котлета рыбная "Нептун"	90	11.52	12.24	8.91	191.88
92/2008г	Картофельное пюре	150	3.15	5.25	21.90	147.45
141/2008г	Соус томатный	40	1.04	3.84	3.76	53.76
496/2021г	Напиток из плодов шиповника	200	0.67	0.27	18.30	78.31
574/2021г	Хлеб ржаной	20	1.60	0.30	8.02	41.18
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	3.04	0.32	19.68	93.76
	ИТОГО ОБЕД:	740	24.92	28.14	92.99	724.90

Неделя: : **Первая**

День: **Среда**

Возраст: с 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
ОБЕД						
94/2021г	Борщ с картофелем	200	3.68	5.82	11.24	112.06
63/2008г	Гуляш	90	10.80	21.60	4.50	255.60
97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	5.45	6.75	33.75	217.53
457/2021г	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.30	38.90
574/2021г	Хлеб ржаной	20	1.60	0.30	8.02	41.18
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	3.04	0.32	19.68	93.76
	ИТОГО ОБЕД:	700	24.77	34.89	86.49	759.03

Неделя : Первая

День : Четверг

Возраст: с 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
ОБЕД						
115/2021г	Суп картофельный с клецками	250	4.90	7.65	13.60	142.85
196/2013г	Капуста тушеная с мясом	230	16.81	22.77	14.42	329.87
495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.10	20.10	83.70
574/2021г	Хлеб ржаной	20	1.60	0.30	8.02	41.18
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	3.80	0.40	24.60	117.20
	ИТОГО ОБЕД:	750	27.71	31.22	80.741	714.80

Неделя : Первая

День : Пятница

Возраст: с 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
ОБЕД						
128/2021г	Суп-лапша домашняя	200	3.96	5.42	11.42	110.30
452/2004г	Биточки особые	90	12.15	18.90	8.91	254.34
216/2004г	Картофель тушеный	150	3.15	9.60	27.75	210.00
495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.10	20.10	83.70
574/2021г	Хлеб ржаной	20	1.60	0.30	8.02	41.18
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	3.04	0.32	19.68	93.76
	ИТОГО ОБЕД:	700	24.50	34.64	95.88	793.28

Неделя : Вторая
 День : Понедельник
Возраст: с 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
	Обед					
46/2008г	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.24	5.56	15.00	127.00
451/2004г	Шницель	90	14.31	12.96	14.40	231.48
510/2004г	Каша пшеничная вязкая	150	4.50	6.15	24.90	172.95
495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.10	20.10	83.70
574/2021г	Хлеб ржаной	20	1.60	0.30	8.02	41.18
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	3.04	0.32	19.68	93.76
	ИТОГО ОБЕД:	700	28.29	25.39	102.10	750.07

Неделя: Вторая
День : Вторник
Возраст: с 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углевод ы	
Обед						
60/2008г	Уха со взбитым яйцом	200	10.80	2.88	10.00	109.12
462/2004г	Тефтели 2-й вариант	90	5.70	13.19	9.50	179.43
97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	5.45	6.75	33.75	217.53
496/2021г	Напиток из плодов шиповника	200	0.67	0.27	18.30	78.31
574/2021г	Хлеб ржаной	20	1.60	0.30	8.02	41.18
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	3.04	0.32	19.68	93.76
	ИТОГО ОБЕД:	700	27.25	23.71	99.25	719.33

Неделя: Вторая
День: Среда
Возраст: с7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
Обед						
48/2008г	Суп крестьянский с крупой	250	4.55	7.48	9.90	125.08
176/2013г	Жаркое по-домашнему	230	13.11	21.74	21.62	334.54
495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.10	20.10	83.70
574/2021г	Хлеб ржаной	20	1.60	0.30	8.02	41.18
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	55	4.18	0.44	27.06	128.92
	ИТОГО ОБЕД:	755	24.04	30.05	86.70	713.41

Неделя: Вторая
День: Четверг
Возраст: с7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
Обед						
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	200	6.16	5.70	14.28	133.06
347/2021г	Котлеты "Школьные"	90	13.77	9.90	11.97	192.06
510/2004г	Каша гречневая вязкая	150	4.50	3.48	19.55	127.50
141/2008г	Соус томатный	40	1.04	3.84	3.76	53.76
496/2021г	Напиток из плодов шиповника	200	0.67	0.27	18.30	78.31
574/2021г	Хлеб ржаной	20	1.60	0.30	8.02	41.18
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	3.04	0.32	19.68	93.76
	ИТОГО ОБЕД:	740	30.78	23.81	95.56	719.63

Неделя: Вторая
День: Пятница
Возраст: с7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
	Обед					
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем	250	4.43	7.23	11.18	127.43
367/2021г	Птица в соусе с томатом	100	18.20	7.55	2.30	149.95
94/2008г	Рис припущенный	150	3.45	5.55	35.10	204.15
495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.10	20.10	83.70
574/2021г	Хлеб ржаной	20	1.60	0.30	8.02	41.18
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	3.80	0.40	24.60	117.20
	ИТОГО ОБЕД:	770	32.08	21.125	101.295	723.61