

Согласовано:
Начальник профильной смены
Л.М. Бармина

" " 2024г

Утверждаю:
Директор МКОУ "Копкинская СОШ"

Л.А.Бибанаева

" " 2024г

Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов
для детей пребывающих в профильной смене

Меню разработано: Головизнина И.П. -
технолог Управления Образования
Организатор питания:
МКОУ"Копкинская СОШ"

Меню разработано согласно сборника
технических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий
для предприятий общественного питания
при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики

неделя: Первая

День: Понедельник

Возраст с 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
94	Суп молочный с пшенной крупой	200	5.80	5.48	18.57	146.80
	булочка домашняя	40	2.84	0.4	17.6	93.89
132	Чай с сахаром	200	10.8	2.75	11.7	44.35
7	Масло сливочное порционно	10	0.1	2.25	0.14	66
41	Кондитерское изделие(пряник)	60	2.9	2.3	37.5	183
10	Фрукт(яблоко)	120	0.48	0.48	11.76	56.4
	Итого за завтрак:	630	22.92	13.66	97.27	590.44
ОБЕД						
85	Свежие огурцы в нарезке	60	0.48	0.12	1.56	8.4
35	Суп картоф.с клецками с кур.мясом	200	7.85	4.43	44.88	180.75
2.7	Тефтели мясные	90	13.11	12.38	8.54	198
7.7	Капуста тушенная	150	3.69	6.21	10.47	115
240	Компот из св.яблок	200	0.16	0.16	15.89	60.00
5	Хлеб пшеничный	60	4.26	0.60	26.40	140.84
5	Хлеб особый	50	3.65	0.63	22.35	109.35
480	Сырная палочка	60	8	10.8	26.4	233.6
	Итого за обед:	870	41.2	35.33	156.49	1045.94
	Всего за день:	1500.00	64.12	48.99	253.76	1636.38

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

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
88	Каша манная молочная вязкая	200	6.21	7.47	25.09	192.00
248	Какао с молоком	200	1.50	1.60	12.10	60.00
5	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.50	22.00	117.36
7	Масло сливочное порционно	10	0.10	2.25	0.14	66.00
10	Фрукт(груша)	120	0.48	0.38	12.36	56.40
	Шоколад в ассортименте	40	2.48	14.16	19.28	215.60
	Итого за завтрак:	620	14.32	26.36	90.97	707.36
ОБЕД						
33	Салат из свеклы отварной с раст.маслом	60	0.86	3.65	5.02	56.34
56	Щи из св.капусты с картофелем со смет	200	2.95	4.80	6.87	94.49
2.1	Плов из курицы	255	21.83	22.40	48.49	487.00
376	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113.00
5	Хлеб особый	50	3.65	0.63	22.35	109.35
5	Хлеб пшеничный	40	2.84	0.40	17.60	93.89
	Итого за обед:	805	32.57	31.9	128.09	954.07
	Всего за день:	1425.00	46.89	58.26	219.06	1661.43

Неделя: Первая
 День: Среда
 Возраст с 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
54	Каша "Дружба" вязкая	200	5.30	11.7	25.1	226.2
253	Кофейный напиток на молоке	180	1.30	1.30	14.00	92.00
6	Сыр порционнo	20	4.62	5.90	0.00	72.80
	булочка школьная	30	2.64	1	15.3	76.97
	Кондитерское изделие(зефир)	50	0.40	0.06	39.90	164.00
10	Фрукт(апельсины)	120	1.08	0.24	9.72	51.60
	Итого за завтрак:	600	15.34	20.2	104.02	683.57
ОБЕД						
15	Салат из св.помидоров и огурцов	60	0.59	3.69	2.24	44.52
27	Борщ с кап.и картофелем со сметаной	200	2.82	4.79	7.83	93.69
688	Макароны отварные со слив маслом	150	5.52	4.52	26.45	168.45
2.6	Биточки мясные	90	13.76	13.78	7.75	211.00
465	Соус томатный	25	0.27	0.93	1.73	16.72
254	кисель из свежемороженнх ягод	180	0.09	0.03	23.52	94.68
5	Хлеб особый	50	3.65	0.63	22.35	109.35
5	Хлеб пшеничный	60	4.26	0.60	26.40	140.84
	Сок в упаковке с трубочкой	200	0.60	0.40	32.60	129.80
	Итого за обед:	1015	31.56	29.37	150.87	1009.05
	Всего за день:	1615	46.9	49.57	254.89	1692.62

Неделя: Первая

День: Четверг

Возраст с 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
30	Каша пшеничная молочная вязкая	150	7.85	7.12	26.85	212.7
25	Йогурт фруктово-ягодный	200	5.00	6.4	22.6	162.0
5	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.3	13.2	70.4
10	Фрукт(яблоко)	120	0.48	0.48	11.76	56.4
	Шоколад в ассортименте	40	2.48	14.16	19.28	215.6
	Итого за завтрак:	540	17.94	28.46	93.69	717.12
ОБЕД						
28	Салат овощной с яблоками	60	1.2	0.2	7.3	56
135	Суп- лапша домашняя с кур. мясом	200	4.16	5.8	19.63	143.94
436	Жаркое-по домашнему(говядиной)	240	27.53	9.47	21.95	265
263	Чай с сахаром	200	0.04	0.00	9.10	37.00
5	Хлеб особый	50	3.65	0.63	23.35	109.35
5	Хлеб пшеничный	60	4.26	0.6	26.4	140.84
	Сок в упаковке с трубочкой	200	0.6	0.4	32.6	129.8
	Итого за обед:	1010	41.44	17.1	140.33	881.93
	Всего за день:	1550	59.38	45.56	234.02	1599.05

Неделя : Первая
 День: Пятница
 Возраст с 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
171	Суп молочный с макар.изделиями(вермишель)	200	5.92	7.12	23.78	183.30
248	Какао на молоке	200	1.50	1.60	12.10	60.00
	булочка школьная	60	5.28	2	30.6	153.94
6	Сыр порционнo	20	4.62	5.9	0	72.8
40	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	25	0.7	0.85	19.3	87.5
10	Фрукт(яблоко)	120	0.48	0.48	11.76	56.4
	Итого за завтрак:	625	18.5	17.95	97.54	613.94
ОБЕД						
42	Салат картофельный с сол.огурцом	60	5.44	7.40	5.03	108.41
63	Суп Пуштышды(удм.блюдо) с кур.мясом	200	4.6	3.2	9.80	86.00
147	Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком	240	18.35	23.85	33.17	460.16
376	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113.00
5	Хлеб особый	50	3.65	0.63	22.35	109.35
5	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.3	13.2	70.42
	Сок в упаковке с трубочкой	200	0.6	0.4	32.6	129.8
	Итого за обед:	980	35.21	35.8	143.91	1077.14
	Всего за день:	1605	53.71	53.75	241.45	1691.08

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

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
31	Каша рисовая молочная вязкая	150	4.12	6.45	24.3	172.05
266	Чай с лимоном	200	0.04	0.00	12.13	47.00
	булочка школьная	30	2.64	1	15.3	76.97
10	Фрукт(груша)	120	0.48	0.38	12.36	56.40
7	Масло сливочное порционно	10	0.10	2.25	0.14	66.00
	Кондитерское изделия (пряник)	60	2.9	2.3	37.5	183
	Итого:	570	10.28	12.38	101.73	601.42
ОБЕД						
46	Салат из св.капусты с яблоком	60	1.00	3.10	9.60	54.00
1.7	Суп с вермишелью.на курином бульоне	200	2.28	1.72	15.39	87.00
694	Картофельное пюре	150	3.06	4.80	20.45	137.25
183	Суфле из птицы	90	9.79	14.63	4.47	326.93
11.1	Сок яблочный(промыш.производства)	200	1.00	0.00	18.20	76.00
5	Хлеб особый	50	3.65	0.50	23	110
5	Хлеб пшеничный	60	4.26	0.6	26.4	140.84
45	Пирожок печенный с рисом и яйцом	80	5.92	7.68	35.36	233.76
	Итого за обед:	890	30.96	33.03	152.87	1165.78
	Всего за день:	1460	41.24	45.41	254.6	1767.2

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

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
98	Каша пшеничная молочная вязкая	200	6.44	7.53	33.38	193
253	Кофейный напиток с молоком	180	1.30	1.30	14.00	92.00
7	Масло сливочное порционно	10	0.1	2.25	0.14	66.00
5	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.30	13.2	70.42
	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	50	1.4	1.70	38.6	175.00
10	Фрукт(яблоко)	120	0.48	0.48	11.76	56.40
	Итого за завтрак:	590	11.85	13.56	111.08	652.82
ОБЕД						
14	Салат из св.свежих помидоров с луком	60	0.68	3.71	2.83	47.46
1.16	Суп картофель.с горохом со слив. маслом	200	4.87	3.14	19.27	124
77	Рагу из овощей	150	2.23	4.04	10.16	86.67
458	Мясной рулет с яйцом	90	16.2	12.95	11.26	235.12
248	Чай с лимоном	200	0.04	0.00	12.13	47.00
5	Хлеб особый	50	2.45	0.50	23	110
5	Хлеб пшеничный	60	4.26	0.6	26.4	140.84
103	Булочка "Татарочка" с курагой	50	4.51	4.04	24.23	126.44
	Итого за обед:	860	35.24	28.98	129.28	917.53
	Всего за день:	1450	47.09	42.54	240.36	1570.35

Неделя: Вторая

День: Среда

Возраст с 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
171	Суп молочный с макар.изделиями (вермишель)	200	5.92	7.12	23.78	183.30
25	Йогурт фруктово-ягодный	200	5.00	6.40	22.60	162.00
	булочка школьная	30	2.64	1.00	15.30	76.97
10	Фрукт(груша)	120	0.48	0.38	12.36	56.40
	Сок в упаковке с трубочкой	200	0.60	0.40	32.60	129.80
	Итого за завтрак:	750	14.64	15.3	106.64	608.47
ОБЕД						
13	Салат из свежих огурцов	60	0.46	3.65	1.43	40.38
204	Суп карт. на кур.бульоне с перл.крупой	200	2.14	2.24	13.71	104.50
300	Азу из отв.мяса кур	90	13.01	14.06	5.02	198.05
209	Пшеничная каша со слив. маслом	150	4	4.25	24.55	153.00
242	Компот из яблок с лимоном	180	0.25	0.25	25.35	104.70
5	Хлеб особый	50	3.65	0.63	22.35	109.35
5	Хлеб пшеничный	60	4.26	0.6	26.4	140.84
72	Гребешок с повидлом	80	4.54	4.07	25.3	209.49
	Итого за обед:	870	32.31	29.75	144.11	1060.31
	Всего за день:	1620	46.95	45.05	250.75	1668.78

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

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
94	Суп молочный с пшениной крупой	200	5.80	5.48	18.57	146.80
248	Какао с молоком	200	1.50	1.60	12.10	60.00
5	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.30	13.20	70.42
10	Фрукт(груша)	120	0.48	0.38	12.36	56.40
6	Сыр порционно	10	2.31	2.95	0.00	72.80
41	Кондитерское изделие(пряники)	50	2.9	2.30	37.50	183.00
	Итого за завтрак:	610	15.12	13.01	93.73	589.42
ОБЕД						
15	Салат "Тазалык"(удмуртское блюдо)	60	0.64	5.99	5.32	77.88
99	Суп из овощей со сметаной	200	1.70	4.2	9	85.50
182	Каша гречневая вязкая	150	6.71	5.64	33.31	179.10
374	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	14.30	5.03	6.02	146.20
254	Кисель из свежемор.клюквы	200	0.09	0.03	23.52	98.13
5	Хлеб особый	50	3.65	0.63	22.35	109.35
5	Хлеб пшеничный	60	4.26	0.6	26.4	140.84
118	Творожники песочные	70	5.56	11.71	20.4	252
	Итого за обед:	890	36.91	33.83	146.32	1089
	Всего за день:	1500	52.03	46.84	240.05	1678.42

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

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
88	Каша манная молочная вязкая	200	6.21	7.47	25.09	192.00
263	Чай с сахаром	200	0.04	0.00	9.10	37.00
	булочка школьная	60	5.28	2.00	30.6	153.94
	Кондитерское изделие (зефир)	55	0.64	0.08	63.84	264.40
10	Фрукт(яблоко)	120	0.48	0.48	11.76	56.40
7	Масло сливочное порционнo	10	0.10	2.25	0.14	66.00
	Итого за завтрак:	645	12.75	12.28	140.53	769.74
ОБЕД						
50	Кабачковая икра(промыш.производства)	60	0.76	0.04	9.18	40.08
95	Суп картофельный с рыбой	200	7.09	3.47	10.91	110.30
ТТК5	Рагу овощное с мясом(говядина)	250	23.40	28.40	23.50	444.00
401	Компот из чернослива	200	0.55	0.22	37.33	155.33
5	Хлеб особый	50	3.65	0.63	22.35	109.35
5	Хлеб пшеничный	40	2.84	0.4	17.6	93.89
	Шоколад в ассортименте	40	2.48	14.16	19.28	215.60
	Итого за обед:	840	40.77	47.32	140.15	1168.55
	Всего за день:	1485	53.52	59.6	280.68	1938.29

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
94	Суп молочный с гречневой крупой	200	5.97	5.48	17.08	141.60
263	Чай с сахаром	200	0.04	0.00	9.10	37.00
5	Хлеб пшеничный	40	2.84	0.4	17.6	93.89
6	Сыр порционно	15	3.48	4.42	0	54.6
10	Фрукт(груша)	100	0.40	0.30	10.30	47.00
9.3	Пирожки печеные с капустой	50	3.47	5.89	15.22	129.00
12.6	Печенье сахарное	30	2.26	2.94	22.32	126.00
	Итого за обед:	635	18.46	19.43	91.62	629.09
ОБЕД						
85	Свежие огурцы в нарезке	60	0.48	0.12	1.56	8.4
56	Рассольник "Ленинградский"	200	1.7	4.2	12.3	96
108	Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком	240	30.62	21.31	33.17	460.16
108	Компот из яблок	200	0.16	0.16	15.89	60
5	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.50	22.00	117.36
5	Хлеб ржанно- пшеничный	50	3.65	0.63	22.35	109.35
	Сок в упаковке с трубочкой	200	0.6	0.4	32.6	129.8
	Итого за обед:	1000	40.76	27.32	139.87	981.07
	Всего за день:	1635.00	59.22	46.75	231.49	1610.16

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
88	Каша манная молоч.вязкая	200	6.21	7.47	25.09	192.00
248	Какао с молоком	200	1.50	1.60	12.10	60.00
5	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.3	13.2	70.42
40	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	40	1.12	1.36	30.88	140
47	Ватрушка с картофелем	60	6.36	6.24	33.24	213.96
10	Фрукт(яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00
	Итого за завтрак	630	17.72	17.37	124.31	723.38
ОБЕД						
85	Свежие огурцы в нарезке	60	0.48	0.12	1.56	8.4
83	Суп картоф.с мясными фрикадельками	200	6.64	5.18	15.44	139
108	Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком	240	30.62	21.31	33.17	460.16
5	Хлеб пшеничный	60	4.26	0.60	26.4	104.84
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.65	0.63	22.35	109.35
132	Чай с сахаром	200	10.80	2.75	11.70	44.35
	Итого за обед:	810	56.45	30.59	110.62	866.1
	Итого за день:	1440.00	74.17	47.96	234.93	1589.48