

Муниципальное общеобразовательное
учреждение
«Колесурская средняя
общеобразовательная школа»



«Огъядышетонья
Колесур шорьёзо школа»
огъядышетонья
муниципал ужьюрт

ИНН/КПП 1819001513/182101001 | 427277, Удмуртская Республика, Селтинский район, д. Колесур,
ул. М.В.Карачева,1 | тел. +7 (34159) 3-43-92 | e-mail: kolesur@yandex.ru |
<https://shkolakolesurskaya-r18.gosweb.gosuslugi.ru>

Утверждаю:

Генеральный директор ООО «Школьное питание»
Колеватов Е.С. _____

Согласовано:

Директор МОУ «Колесурская СОШ»
Прилуков В.Г. _____
Приказ № ____ от _____

Основное двухнедельное цикличное меню
для организации питания учащихся 7-11 лет, 12 лет и старше
в МОУ «Колесурская СОШ»

д.Колесур, 2025

Неделя: Первая

День: Понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.			
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК											
235/2021г	Каша пшённая молочная жидкая	150	200	5,45	7,26	5,43	7,24	26,13	34,84	175,17	233,56
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
96/2004г	Масло (порциями)	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09
457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
	ИТОГО ЗАВТРАК:	400	450	8,77	10,58	13,10	14,91	55,24	63,95	373,92	432,31
ОБЕД											
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	3,60	4,50	5,78	7,23	7,24	9,05	95,38	119,23
76/2008г	Котлета "Загадка"	90	100	9,81	10,90	14,76	16,40	7,92	8,80	203,76	226,40
202/2021г	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,51	10,21	6,36	7,63	37,70	45,23	242,04	290,45
141/2008г	Соус томатный	40	50	1,04	1,30	3,84	4,80	3,76	4,70	53,76	67,20
495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70
574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	ИТОГО ОБЕД:	740	840	28,20	32,15	31,46	36,78	104,42	115,58	813,58	921,91
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1140	1290	36,96	42,73	44,56	51,69	159,66	179,53	1187,50	1354,22

Неделя: Первая

День: Вторник

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.			
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК											
160/2004г	Суп молочный с макаронными изделиями	200	200	5,60	5,60	6,32	6,32	19,76	19,76	158,32	158,32
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
75/2021г	Сыр полутвердый (порциями)	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0,00	0,00	35,83	35,83
457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
	ИТОГО ЗАВТРАК:	450	450	11,16	11,16	9,69	9,69	48,74	48,74	326,81	326,81
ОБЕД											
100/2021г	Рассольник ленинградский	200	250	3,90	4,88	5,92	7,40	12,42	15,53	118,56	148,20
88/2008г	Котлета рыбная "Нептун"	90	100	11,52	12,80	12,24	13,60	8,91	9,90	191,88	213,20
92/2008г	Картофельное пюре	150	180	3,15	3,78	5,25	6,30	21,90	26,28	147,45	176,94
141/2008г	Соус томатный	40	50	1,04	1,30	3,84	4,80	3,76	4,70	53,76	67,20
496/2021г	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,67	0,67	0,27	0,27	18,30	18,30	78,31	78,31
574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	ИТОГО ОБЕД:	740	840	24,92	28,07	28,14	32,99	92,99	102,41	724,90	818,79
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1190	1290	36,08	39,23	37,83	42,68	141,73	151,15	1051,71	1145,60

Неделя: Первая

День: Среда

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.			
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК											
236/2021г	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	3,75	5,00	4,77	6,36	23,55	31,40	152,13	202,84
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
96/2004г	Масло (порциями)	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09
457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
	ИТОГО ЗАВТРАК:	400	450	7,07	8,32	12,44	14,03	52,66	60,51	350,88	401,59
ОБЕД											
94/2021г	Борщ с картофелем	200	250	3,68	4,60	5,82	7,28	11,24	14,05	112,06	140,08
63/2008г	Гуляш	90	100	10,80	12,00	21,60	24,00	4,50	5,00	255,60	284,00
97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	180	5,45	6,53	6,75	8,10	33,75	40,50	217,53	261,04
457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	50	3,04	3,80	0,32	0,40	19,68	24,60	93,76	117,20
	ИТОГО ОБЕД:	700	800	24,77	28,73	34,89	40,18	86,49	101,47	759,03	882,39
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1100	1250	31,84	37,05	47,33	54,21	139,15	161,98	1109,91	1283,98

Неделя: Первая

День: Четверг

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.			
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК											
232/2021г	Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	5,45	7,26	4,85	6,46	26,52	35,36	171,47	228,62
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	50	3,04	3,80	0,32	0,40	19,68	24,60	93,76	117,20
96/2004г	Масло (порциями)	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09
457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
	ИТОГО ЗАВТРАК:	400	460	8,77	11,34	12,52	14,21	55,63	69,39	370,22	450,81
ОБЕД											
115/2021г	Суп картофельный с клецками	250	250	4,90	4,90	7,65	7,65	13,60	13,60	142,85	142,85
196/2013г	Капуста тушеная с мясом	230	250	16,81	18,28	22,77	24,75	14,42	15,68	329,87	358,55
495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70
574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20
	ИТОГО ОБЕД:	750	770	27,71	29,18	31,22	33,20	80,74	82,00	714,80	743,48
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1150	1230	36,48	40,52	43,74	47,41	136,37	151,39	1085,01	1194,29

Неделя: Первая

День: Пятница

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.			
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК											
230/2021г	Каша манная молочная жидкая	150	160	4,55	4,85	4,82	5,14	22,85	24,37	152,90	163,09
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	50	3,04	3,80	0,32	0,40	19,68	24,60	93,76	117,20
75/2021г	Сыр полутвердый (порциями)	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0,00	0,00	35,83	35,83
457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
	ИТОГО ЗАВТРАК:	400	420	10,11	11,17	8,19	8,59	51,83	58,27	321,39	355,02
ОБЕД											
128/2021г	Суп-лапша домашняя	200	250	3,96	4,95	5,42	6,78	11,42	14,28	110,30	137,88
452/2004г	Биточки особые	90	100	12,15	13,50	18,90	21,00	8,91	9,90	254,34	282,60
216/2004г	Картофель тушеный	150	180	3,15	3,78	9,60	11,52	27,75	33,30	210,00	252,00
495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70
574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	ИТОГО ОБЕД:	700	790	24,50	27,47	34,64	40,02	95,88	105,28	793,28	891,12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1100	1210	34,61	38,64	42,83	48,60	147,71	163,54	#####	#####

Неделя: Первая

День: Суббота

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.			
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК											
229/2021г	Каша "Дружба"	150	200	3,75	5,00	4,80	6,40	20,18	26,92	138,90	185,28
96/2004г	Масло (порциями)	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
	ИТОГО ЗАВТРАК:	400	450	7,07	8,32	12,47	14,07	49,29	56,03	337,65	384,03

Неделя: Вторая

День: Понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.			
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК											
213/2021г	Каша гречневая вязкая	150	200	6,53	8,70	5,61	7,48	23,55	31,40	170,79	227,72
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
75/2021г	Сыр полутвердый (порциями)	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0,00	0,00	35,83	35,83
457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
	ИТОГО ЗАВТРАК:	400	450	12,09	14,26	8,98	10,85	52,53	60,38	339,28	396,21
ОБЕД											
46/2008г	Суп картофельный с мак. изделиями	200	250	4,24	5,30	5,56	6,95	15,00	18,75	127,00	158,75
451/2004г	Шницель	90	100	14,31	15,90	12,96	14,40	14,40	16,00	231,48	257,20
510/2004г	Каша пшеничная вязкая	150	180	4,50	5,40	6,15	7,38	24,90	29,88	172,95	207,54
495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70
574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	ИТОГО ОБЕД:	700	790	28,29	31,84	25,39	29,45	102,10	112,43	750,07	842,13

Неделя: Вторая

День: Вторник

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.			
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК											
236/2021г	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	3,75	5,00	4,77	6,36	23,55	31,40	152,13	202,84
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	50	3,04	3,80	0,32	0,40	19,68	24,60	93,76	117,20
96/2004г	Масло сливочное порционно	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09
457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
	ИТОГО ЗАВТРАК:	400	460	7,07	9,08	12,44	14,11	52,66	65,43	350,88	425,03
ОБЕД											
60/2008г	Уха со взбитым яйцом	200	250	10,80	13,50	2,88	3,60	10,00	12,50	109,12	136,40
462/2004г	Тефтели 2-й вариант	90	100	5,70	6,33	13,19	14,65	9,50	10,55	179,43	199,37
97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	180	5,45	6,53	6,75	8,10	33,75	40,50	217,53	261,04
496/2021г	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,67	0,67	0,27	0,27	18,30	18,30	78,31	78,31
574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	50	3,04	3,80	0,32	0,40	19,68	24,60	93,76	117,20
	ИТОГО ОБЕД:	700	800	27,25	32,43	23,71	27,32	99,25	114,47	719,33	833,50

Неделя: Вторая

День: Среда

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.			
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК											
230/2021г	Каша манная молочная жидкая	150	200	4,55	6,06	4,82	6,42	22,85	30,46	152,90	203,86
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	50	3,04	3,80	0,32	0,40	19,68	24,60	93,76	117,20
75/2021г	Сыр полутвердый (порциями)	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0,00	0,00	35,83	35,83
457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
	ИТОГО ЗАВТРАК:	400	460	10,11	12,38	8,19	9,87	51,83	64,36	321,39	395,79
ОБЕД											
48/2008г	Суп крестьянский с крупой	250	250	4,55	4,55	7,48	7,48	9,90	9,90	125,08	125,08
176/2013г	Жаркое по-домашнему	230	250	13,11	14,25	21,74	23,63	21,62	23,50	334,54	363,63
495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70
574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	55	55	4,18	4,18	0,44	0,44	27,06	27,06	128,92	128,92
	ИТОГО ОБЕД:	755	775	24,04	25,18	30,05	31,94	86,70	88,58	713,41	742,50

Неделя: Вторая

День: Четверг

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.			
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК											
229/2021г	Каша "Дружба"	150	200	3,75	5,00	4,80	6,40	20,18	26,92	138,90	185,28
96/2004г	Масло (порциями)	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗАВТРАК:	400	450	7,07	8,32	12,47	14,07	49,29	56,03	337,65	384,03
ОБЕД											
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	200	250	6,16	7,70	5,70	7,13	14,28	17,85	133,06	166,33
347/2021г	Котлеты "Школьные"	90	100	13,77	15,30	9,90	11,00	11,97	13,30	192,06	213,40
510/2004г	Каша гречневая вязкая	150	180	4,50	5,40	3,48	4,18	19,55	23,45	127,50	153,00
141/2008г	Соус томатный	40	50	1,04	1,30	3,84	4,80	3,76	4,70	53,76	67,20
496/2021г	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,67	0,67	0,27	0,27	18,30	18,30	78,31	78,31
574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	ИТОГО ОБЕД:	740	840	30,78	35,01	23,81	27,99	95,56	105,30	719,63	813,18

Неделя: Вторая

День: Пятница

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.			
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК											
235/2021г	Каша пшённая молочная жидкая	150	200	5,45	7,26	5,43	7,24	26,13	34,84	175,17	233,56
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	50	3,04	3,80	0,32	0,40	19,68	24,60	93,76	117,20
96/2004г	Масло (порциями)	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09
457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗАВТРАК:	400	460	8,77	11,34	13,10	14,99	55,24	68,87	373,92	455,75
ОБЕД											
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем	250	250	4,43	4,43	7,23	7,23	11,18	11,18	127,43	127,43
443/2004г	Плов	230	250	24,84	27,00	13,57	14,75	43,47	47,25	395,37	429,75
495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70
574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20
	ИТОГО ОБЕД:	750	770	35,27	37,43	21,595	22,78	107,365	111,15	764,88	799,26

Неделя: Вторая

День: Суббота

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.			
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК											
232/2021г	Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	5,45	7,26	4,85	6,46	26,52	35,36	171,47	228,62
75/2021г	Сыр полутвердый (порциями)	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0,00	0,00	35,83	35,83
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	50	3,04	3,80	0,32	0,40	19,68	24,60	93,76	117,20
457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗАВТРАК:	400	460	11,01	13,58	8,22	9,91	55,50	69,26	339,96	420,55