

Меню разработано и утверждаю:

ООО «Русский Торговый Дом»

Генеральный директор

А. Н. Репин

«26» февраля 2024г



Согласовано:

КОГОбУ СШ с УИОП пгт Пижанка

Директор

О.А.Мотовилова

«26» февраля 2024г



Примерное циклическое десятидневное меню КОГОбУ СШ с УИОП пгт Пижанка

**Возрастная категория
7-11 лет**

2024 год

Пояснительная записка

Настоящее примерное циклическое десятидневное меню разработано для учащихся КОГОВУ СШ с УИОП пгт Пижанка, расположенной по адресу: Кировская область, Пижанский район, пгт Пижанка, ул. Советская, 61, на основании:

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания (УФА 2021 г.)
- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях (Уральский государственный экономический университет) Екатеринбург, 2011г, составили Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева
- Сборник рецептур 1994
- Примерное двухнедельное меню для учащихся общеобразовательных школ и профессиональных училищ, лицеев (Киров 2001)
- Рекомендации по организации питания учащихся общеобразовательных организаций (Методические рекомендации МР 2.4.0179-20) Москва 2020, Государственное санитарно-эпидемиологическое нормирование Российской Федерации

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: КОГОБУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА 7-11 лет

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|---------------------------------------|------------|------------------|------------|-------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Бутерброд с сыром 30/10 | 40 | 4 | 3 | 10 | 82 | 2 |
| | Каша пшеничная молочная жидкая 220/10 | 230 | 10 | 13 | 38 | 298 | 3,02 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | | | 10 | 44 | 16 |
| | Хлеб пшеничный / Пищевик | 30 | 2 | | 14 | 71 | 5 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 16 | 16 | 72 | 495 | |
| Обед | Горошек зеленый (гарнировка) 30 | 30 | | | 1 | 7 | 6,02 |
| | Суп из овощей 200 | 200 | 2 | 3 | 9 | 71 | 38,01 |
| | Биточки рубленные из птицы 90 | 90 | 16 | 14 | 9 | 228 | 57,01 |
| | Изделия макаронные отварные 150 | 150 | 6 | 3 | 37 | 202 | 41,01 |
| | Соус томатный | 30 | | 2 | 2 | 25 | 69 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 10 | 41 | 14 |
| | Хлеб пшеничный / Пищевик | 30 | 2 | | 14 | 71 | 5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик | 30 | 2 | | 13 | 63 | 31 |
| Итого за Обед | 760 | 28 | 22 | 95 | 708 | | |
| Итого за день | 1 260 | 44 | 38 | 167 | 1203 | | |

(лист 2)

Рацион: КОГОБУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА 7-11 лет

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------------|------------|------------------|------------|-------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Котлеты рубленные Особые 90 | 90 | 16 | 16 | 16 | 274 | 71,01 |
| | Каша рисовая рассыпчатая 150 | 150 | 4 | 4 | 40 | 208 | 25,01 |
| | Соус томатный | 30 | | 2 | 2 | 25 | 69 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 10 | 41 | 14 |
| | Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик | 30 | 2 | | 13 | 63 | 31 |
| | Хлеб пшеничный / Пищевик | 30 | 2 | | 14 | 71 | 5 |
| Итого за Завтрак | 530 | 24 | 22 | 95 | 682 | | |
| Обед | Салат картофельный с кальмарами 60 | 60 | 4 | 3 | 7 | 72 | 47,01 |
| | Борщ с капустой и картофелем 200/10 | 210 | 2 | 4 | 10 | 88 | 33,01 |
| | Зразы школьные 90 /Яранск | 90 | 13 | 15 | 12 | 235 | 214,01 |
| | Картофель отварной с маслом 150 | 150 | 3 | 4 | 25 | 147 | 30,02 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | | | 28 | 116 | 18 |
| | Хлеб пшеничный / Пищевик | 30 | 2 | | 14 | 71 | 5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик | 30 | 2 | | 13 | 63 | 31 |
| | Итого за Обед | 770 | 26 | 26 | 109 | 792 | |
| Итого за день | 1 300 | 50 | 48 | 204 | 1474 | | |

(лист 3)

Рацион: КОГОБУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА 7-11 лет

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--|------------|------------------|------------|-------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Бутерброд с повидлом 30/20 | 50 | 4 | 4 | 16 | 94 | 2,01 |
| | Каша ячневая молочная рассыпчатая 220/10 | 230 | 10 | 11 | 58 | 370 | 7,03 |
| | Какао с молоком | 200 | 3 | 3 | 17 | 109 | 4 |
| | Хлеб пшеничный / Пищевик | 30 | 2 | | 14 | 71 | 5 |
| | Итого за Завтрак | 510 | 19 | 18 | 105 | 644 | |
| Обед | Салат "Студенческий" 60 | 60 | 3 | 8 | 5 | 103 | 44,01 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 200 | 200 | 2 | 5 | 7 | 84 | 34,02 |
| | Плов из курицы 250 | 250 | 23 | 29 | 40 | 521 | 59,01 |
| | Каша гречневая рассыпчатая 150 | 150 | 9 | 6 | 40 | 246 | 24,01 |
| | Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) 200 | 200 | | | 33 | 136 | 21,01 |
| | Хлеб пшеничный / Пищевик | 30 | 2 | | 14 | 71 | 5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик | 30 | 2 | | 13 | 63 | 31 |
| Итого за Обед | 920 | 41 | 48 | 152 | 1224 | | |
| Итого за день | 1 430 | 60 | 66 | 257 | 1868 | | |

| Рацион: КОГОБУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА 7-11 лет | | Неделя: 1 | | | День: четверг | | |
|---|---|-----------|------------------|------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Наггетсы куриные 90 | 90 | 14 | 17 | 2 | 274 | 73,01 |
| | Изделия макаронные отварные 150 | 150 | 6 | 3 | 37 | 202 | 41,01 |
| | Соус томатный | 30 | | 2 | 2 | 25 | 69 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 10 | 41 | 14 |
| | Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик | 30 | 2 | | 13 | 63 | 31 |
| | Хлеб пшеничный / Пищевик | 30 | 2 | | 14 | 71 | 5 |
| Итого за Завтрак | | 530 | 24 | 22 | 78 | 676 | |
| Обед | Салат Школьный 60 | 60 | 1 | 5 | 4 | 65 | 232,01 |
| | Суп картофельный с рыбными консервами 200 | 200 | 1 | 5 | 11 | 99 | 40,01 |
| | Наггетсы куриные 90 | 90 | 14 | 17 | 2 | 274 | 73,01 |
| | Картофельное пюре 150 | 150 | 4 | 6 | 24 | 168 | 28,02 |
| | Соус томатный | 30 | | 2 | 2 | 25 | 69 |
| | Компот из плодов (яблоки) 200 | 200 | | | 16 | 47 | 70,02 |
| | Хлеб пшеничный / Пищевик | 30 | 2 | | 14 | 71 | 5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик | 30 | 2 | | 13 | 63 | 31 |
| Итого за Обед | | 790 | 24 | 35 | 86 | 812 | |
| Итого за день | | 1 320 | 48 | 57 | 164 | 1488 | |

(лист 5)

| Рацион: КОГОБУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА 7-11 лет | | Неделя: 1 | | | День: пятница | | |
|---|---|-----------|------------------|------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Бутерброд с маслом 30/10 | 40 | 2 | 8 | 10 | 124 | 1 |
| | Каша рисовая молочная жидкая 235/5 | 240 | 8 | 9 | 37 | 254 | 8,02 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3 | 3 | 16 | 107 | 13 |
| | Хлеб пшеничный / Пищевик | 30 | 2 | | 14 | 71 | 5 |
| Итого за Завтрак | | 510 | 15 | 20 | 77 | 556 | |
| Обед | Салат картофельный с огурцами солеными и луком 60 | 60 | 1 | 3 | 7 | 62 | 202,01 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 200/Пермь | 200 | 4 | 3 | 17 | 113 | 36,01 |
| | Гуляш из мяса кур 60/40 | 100 | 13 | 14 | 3 | 192 | 68,02 |
| | Каша гречневая рассыпчатая 150 | 150 | 9 | 6 | 40 | 246 | 24,01 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 10 | 41 | 14 |
| | Хлеб пшеничный / Пищевик | 30 | 2 | | 14 | 71 | 5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик | 30 | 2 | | 13 | 63 | 31 |
| | Итого за Обед | | 770 | 31 | 26 | 104 | 788 |
| Итого за день | | 1 280 | 46 | 46 | 181 | 1344 | |

(лист 6)

| Рацион: КОГОБУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА 7-11 лет | | Неделя: 2 | | | День: понедельник | | |
|---|--|-----------|------------------|------|-------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Бутерброд с маслом 30/10 | 40 | 2 | 8 | 10 | 124 | 1 |
| | Макаронные изделия с тертым сыром 230 | 230 | 13 | 16 | 47 | 384 | 42,01 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | | | 10 | 44 | 16 |
| | Хлеб пшеничный / Пищевик | 30 | 2 | | 14 | 71 | 5 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 17 | 24 | 81 | 623 | |
| Обед | Капуста морская (гарнировка) 30 | 30 | | | 1 | 7 | 204 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями 200 | 200 | 2 | 2 | 17 | 96 | 36,03 |
| | Рыба (филе) припущенная 90 | 90 | 10 | 1 | | 45 | 205 |
| | Каша рисовая рассыпчатая 150 | 150 | 4 | 4 | 40 | 208 | 25,01 |
| | Соус томатный | 30 | | 2 | 2 | 25 | 69 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 10 | 41 | 14 |
| | Хлеб пшеничный / Пищевик | 30 | 2 | | 14 | 71 | 5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик | 30 | 2 | | 13 | 63 | 31 |
| Итого за Обед | | 760 | 20 | 9 | 97 | 556 | |
| Итого за день | | 1 260 | 37 | 33 | 178 | 1179 | |

Рацион: КОГОБУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА 7-11 лет

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Котлеты рубленые Мясные 90 | 90 | 13 | 15 | 11 | 230 | 63,01 |
| | Каша гречневая рассыпчатая 150 | 150 | 9 | 6 | 40 | 246 | 24,01 |
| | Соус томатный | 30 | | 2 | 2 | 25 | 69 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 10 | 41 | 14 |
| | Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик | 30 | 2 | | 13 | 63 | 31 |
| | Хлеб пшеничный / Пищевик | 30 | 2 | | 14 | 71 | 5 |
| Итого за Завтрак | | 530 | 26 | 23 | 90 | 676 | |
| Обед | Салат "Мазайка" 60 | 60 | 2 | 6 | 13 | 112 | 46,01 |
| | Рассольник Ленинградский на курином бульоне 200 | 200 | 3 | 5 | 14 | 113 | 35,03 |
| | Жаркое по-домашнему (свинина) 200 | 200 | 19 | 24 | 21 | 377 | 82,01 |
| | Напиток клюквенный | 200 | | | 25 | 103 | 20 |
| | Хлеб пшеничный / Пищевик | 30 | 2 | | 14 | 71 | 5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик | 30 | 2 | | 13 | 63 | 31 |
| Итого за Обед | | 720 | 28 | 35 | 100 | 839 | |
| Итого за день | | 1 250 | 54 | 58 | 190 | 1515 | |

(лист 8)

Рацион: КОГОБУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА 7-11 лет

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Бутерброд с повидлом 30/20 | 50 | 4 | 4 | 16 | 94 | 2,01 |
| | Каша манная молочная жидкая 245/5 | 250 | 7 | 10 | 37 | 264 | 27,02 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3 | 3 | 16 | 107 | 13 |
| | Хлеб пшеничный / Пищевик | 30 | 2 | | 14 | 71 | 5 |
| Итого за Завтрак | | 530 | 16 | 17 | 83 | 536 | |
| Обед | Салат картофельный с сельдью 60 | 60 | 3 | 4 | 8 | 75 | 203,01 |
| | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 200/10 | 210 | 2 | 5 | 10 | 96 | 33,03 |
| | Плов из свинины 200 | 200 | 18 | 23 | 32 | 417 | 67,01 |
| | Компот из плодов (яблоки) 200 | 200 | | | 16 | 47 | 70,02 |
| | Хлеб пшеничный / Пищевик | 30 | 2 | | 14 | 71 | 5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик | 30 | 2 | | 13 | 63 | 31 |
| Итого за Обед | | 730 | 27 | 32 | 93 | 769 | |
| Итого за день | | 1 260 | 43 | 49 | 176 | 1305 | |

(лист 9)

Рацион: КОГОБУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА 7-11 лет

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Бутерброд с сыром 30/10 | 40 | 4 | 3 | 10 | 82 | 2 |
| | Каша пшеничная молочная жидкая 220/10 | 230 | 10 | 13 | 38 | 298 | 3,02 |
| | Какао с молоком | 200 | 3 | 3 | 17 | 109 | 4 |
| | Хлеб пшеничный / Пищевик | 30 | 2 | | 14 | 71 | 5 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 19 | 19 | 79 | 560 | |
| Обед | Винегрет овощной 60 | 60 | 1 | 2 | 5 | 38 | 54,01 |
| | Суп из овощей на курином бульоне 200 | 200 | 2 | 4 | 9 | 79 | 38,03 |
| | Гуляш из свинины 60/40 | 100 | 13 | 14 | 3 | 192 | 80,01 |
| | Каша гречневая рассыпчатая 150 | 150 | 9 | 6 | 40 | 246 | 24,01 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | | | 28 | 116 | 18 |
| | Хлеб пшеничный / Пищевик | 30 | 2 | | 14 | 71 | 5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик | 30 | 2 | | 13 | 63 | 31 |
| Итого за Обед | | 770 | 29 | 26 | 112 | 805 | |
| Итого за день | | 1 270 | 48 | 45 | 191 | 1365 | |

Рацион: КОГОБУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА 7-11 лет

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------------|---------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Куры отварные 90 | 90 | 22 | 19 | | 255 | 61,01 |
| | Картофельное пюре 150 | 150 | 4 | 6 | 24 | 168 | 28,02 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 10 | 41 | 14 |
| | Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик | 30 | 2 | | 13 | 63 | 31 |
| | Хлеб пшеничный / Пищевик | 30 | 2 | | 14 | 71 | 5 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 30 | 25 | 61 | 598 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат "Степной" 60 | 60 | 1 | 2 | 6 | 50 | 45,01 |
| | Суп картофельный с бобовыми 200 | 200 | 5 | 6 | 16 | 134 | 37,01 |
| | Тефтели мясные 90 | 90 | 13 | 17 | 10 | 248 | 230 |
| | Изделия макаронные отварные 150 | 150 | 6 | 3 | 37 | 202 | 41,01 |
| | Соус томатный | 30 | | 2 | 2 | 25 | 69 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | | | 10 | 44 | 16 |
| | Хлеб пшеничный / Пищевик | 30 | 2 | | 14 | 71 | 5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик | 30 | 2 | | 13 | 63 | 31 |
| Итого за Обед | | 790 | 29 | 30 | 108 | 837 | |
| Итого за день | | 1 290 | 59 | 55 | 169 | 1435 | |
| Итого за период | | 12 920 | 489 | 495 | 1877 | 14176 | |
| Среднее значение за период | | | 48,9 | 49,5 | 187,7 | 1417,6 | |