

Меню разработано и утверждено: ООО «Русский торговый дом» Генеральный директор _____ В.Н.Шихов «09» января 2025 г.	Согласовано: КОГОбУ СШ с УИОП пгт Пижанка Директор _____ О.А.Мотовилова « 09 » 01 2025г.
--	---

**Примерное циклическое
двухнедельное меню
КОГОбУ СШ с УИОП
пгт Пижанка**

**Возрастная категория
12 лет и старше**

2025 год

Пояснительная записка

Настоящее примерное цикличное десятидневное меню разработано для учащихся КОГОБУ 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. Гращенко, 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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	6	4	13	109	3
	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9	10	43	297	208
	Чай с сахаром	200			9	36	300
	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	60	5	1	29	141	5,01
	Итого за Завтрак	550	20	15	94	583	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	6	57	6
	Суп из овощей	250	2	4	11	86	69
	Биточки Пикантные 90 (цех)	90	19	26	7	340	90,04
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	38	253	183
	Соус томатный	30		2	2	24	69
	Компот из смеси сухофруктов	200			28	116	18
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	63	31
Итого за Обед	840	35	41	119	1010		
Итого за день	1 390	55	56	213	1593		

Рацион: КОГ ОБУ СШ с УИОП пгт Пижанка (12 лет и старше)

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Ватрушка с картофелем (пром.производства)	100	11	10	51	343	79
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6	5	20	150	78
	Какао с молоком	200	3	3	14	95	306
	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	60	5	1	29	141	5,01
	Итого за Завтрак	610	25	19	114	729	
Обед	Винегрет овощной	60	1	2	5	40	42
	Суп картофельный с бобовыми	250	7	8	20	178	37
	Гуляш из свинины	100	13	14	3	192	80,08
	Макаронные изделия отварные	150	5	4	32	189	227
	Чай с сахаром	200			9	36	300
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	63	31
Итого за Обед	820	30	28	96	769		
Итого за день	1 430	55	47	210	1498		

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП пгт Пижанка (12 лет и старше)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	50	2	8	31	202	4
	Каша ячневая рассыпчатая молочная	250	11	10	54	363	189
	Напиток из плодов шиповника	200			21	87	209
	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	60	5	1	29	141	5,01
	Итого за Завтрак	560	18	19	135	793	
Обед	Салат из квашеной капусты	60	1	3	5	52	11
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	111	58
	Жаркое по-домашнему (кура)	240	23	29	26	452	98
	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	200	1		30	127	309
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	63	31
	Итого за Обед	810	31	37	101	876	
Итого за день	1 370	49	56	236	1669		

(лист 4)

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП пгт Пижанка (12 лет и старше)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом	40	2	11	13	165	1
	Каша овсяная молочная жидкая	250	9	12	39	309	206
	Чай с сахаром	200			9	36	300
	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	60	5	1	29	141	5,01
	Итого за Завтрак	550	16	24	90	651	
Обед	Салат студенческий	60	2	6	4	85	41
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	5	20	149	61
	Плов из курицы	240	22	28	39	500	492
	Компот из смеси сухофруктов	200			28	116	18
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	63	31
	Итого за Обед	810	34	39	118	984	
Итого за день	1 360	50	63	208	1635		

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП пгт Пижанка (12 лет и старше)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом	40	2	11	13	165	1
	Каша рисовая молочная вязкая	250	7	10	47	307	191
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	15	94	304
	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	60	5	1	29	141	5,01
Итого за Завтрак		550	17	25	104	707	
Обед	Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривания	30	1		2	16	7,12
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	9	96	288
	Тефтели(цех)	90	9	18	8	230	108
	Картофельное пюре	150	3	5	20	140	146
	Чай с сахаром	200			9	36	300
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	63	31
	Итого за Обед		780	19	28	75	652
Итого за день		1 330	36	53	179	1359	

(лист 6)

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП пгт Пижанка (12 лет и старше)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом	40	2	11	13	165	1
	Макаронные изделия с тертым сыром	230	13	20	42	407	229
	Чай с сахаром	200			9	36	300
	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	80	6	1	39	188	5,01
Итого за Завтрак		550	21	32	103	796	
Обед	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	60	1	4	5	61	10
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	2	7	14	124	40,06
	Шницель(цех)	90	15	18	8	257	294
	Макаронные изделия отварные	150	5	4	32	189	227
	Соус томатный	30		1	2	23	248
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	123	310
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	63	31
Итого за Обед		840	28	34	119	911	
Итого за день		1 390	49	66	222	1707	

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП пгт Пижанка (12 лет и старше)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	6	4	13	109	3
	Каша молочная "Дружба"	250	8	10	40	288	210
	Какао с молоком	200	3	3	14	95	306
	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	60	5	1	29	141	5,01
Итого за Завтрак		550	22	18	96	633	
Обед	Салат "Степной"	60	1	2	5	45	40
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	9	96	288
	Рыба(филе)припущенная	90	10	1		45	205,02
	Каша рисовая рассыпчатая	150	36	4	4	201	187
	Компот из свежих плодов	200			17	70	311
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	63	31
Итого за Обед		810	53	12	62	591	
Итого за день		1 360	75	30	158	1224	

(лист 8)

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП пгт Пижанка (12 лет и старше)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Булочка Ласка с конфитюром(промышленного производства)	100	9	7	51	307	78
	Каша манная молочная жидкая	250	7	10	36	267	205
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	15	94	304
	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	60	5	1	29	141	5,01
	Итого за Завтрак		610	24	21	131	809
Обед	Салат картофельный с сельдью	60	3	3	6	64	51
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	111	58
	Гуляш из мяса кур	100	14	14	3	197	96
	Макаронные изделия отварные	150	5	4	32	189	227
	Чай с сахаром	200			9	36	300
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	63	31
Итого за Обед		820	28	26	90	731	
Итого за день		1 430	52	47	221	1540	

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП пгт Пижанка (12 лет и старше)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	50	2	8	31	202	4
	Каша рисовая молочная вязкая	250	7	10	47	307	191
	Чай с сахаром	200			9	36	300
	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	60	5	1	29	141	5,01
Итого за Завтрак		560	14	19	116	686	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	6	57	6
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	5	20	149	61
	Наггетсы(цех)	100	19	13	17	262	296
	Картофельное пюре	150	3	5	20	140	146
	Напиток из плодов шиповника	200			21	87	209
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	60	4	1	27	126	31
Итого за Обед		850	35	27	125	892	
Итого за день		1 410	49	46	241	1578	

(лист 10)

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП пгт Пижанка (12 лет и старше)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйца вареные	40	5	4		59	10,1
	Каша овсяная молочная жидкая	250	9	12	39	309	206
	Чай с лимоном и сахаром	200			9	38	302
	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	60	5	1	29	141	5,01
Итого за Завтрак		550	19	17	77	547	
Обед	Винегрет овощной	60	1	2	5	40	42
	Суп картофельный с бобовыми	250	7	8	20	178	37
	Плов из свинины	250	23	29	40	521	67,06
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	123	310
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	63	31
Итого за Обед		820	36	39	123	996	
Итого за день		1 370	55	56	200	1543	
Итого за период		13 840	525	520	2088	15346	
Среднее значение за период			52,5	52	208,8	1534,6	

Составил

Утвердил _____