

| | |
|--|---|
| 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 2025 г. |
|--|---|

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

**Возрастная категория
7-11 лет**

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. 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 | 40 | 6 | 4 | 13 | 109 | 3 |
| | Каша пшеничная молочная жидкая | 230 | 8 | 9 | 40 | 273 | 208 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 9 | 36 | 300 |
| | Хлеб пшеничный / Пищевик 30 | 30 | 2 | | 14 | 71 | 5 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 16 | 13 | 76 | 489 | |
| Итого за день | | 500 | 16 | 13 | 76 | 489 | |

(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 | Котлета куриная(цех) | 90 | 12 | 11 | 13 | 229 | 293 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5 | 4 | 32 | 189 | 227 |
| | Соус томатный | 30 | | 1 | 2 | 23 | 248 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | | | 9 | 38 | 302 |
| | Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30 | 30 | 2 | | 13 | 63 | 31 |
| | Хлеб пшеничный / Пищевик 30 | 30 | 2 | | 14 | 71 | 5 |
| Итого за Завтрак | | 530 | 21 | 16 | 83 | 613 | |
| Итого за день | | 530 | 21 | 16 | 83 | 613 | |

(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 | Жаркое по-домашнему (кура) | 240 | 23 | 29 | 26 | 452 | 98 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | | | 21 | 87 | 209 |
| | Хлеб пшеничный / Пищевик 30 | 30 | 2 | | 14 | 71 | 5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30 | 30 | 2 | | 13 | 63 | 31 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 27 | 29 | 74 | 673 | |
| Итого за день | | 500 | 27 | 29 | 74 | 673 | |

(лист 4)

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 | Бутерброд с маслом | 40 | 2 | 11 | 13 | 165 | 1 |
| | Каша овсяная молочная жидкая | 230 | 8 | 11 | 35 | 284 | 206 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 9 | 36 | 300 |
| | Хлеб пшеничный / Пищевик 30 | 30 | 2 | | 14 | 71 | 5 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 12 | 22 | 71 | 556 | |
| Итого за день | | 500 | 12 | 22 | 71 | 556 | |

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 повидлом | 50 | 2 | 8 | 31 | 202 | 4 |
| | Каша рисовая молочная вязкая | 230 | 6 | 9 | 43 | 282 | 191 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3 | 3 | 15 | 94 | 304 |
| | Хлеб пшеничный / Пищевик 30 | 30 | 2 | | 14 | 71 | 5 |
| Итого за Завтрак | | 510 | 13 | 20 | 103 | 649 | |
| Итого за день | | 510 | 13 | 20 | 103 | 649 | |

(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 | 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 / Пищевик 30 | 30 | 2 | | 14 | 71 | 5 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 17 | 31 | 78 | 679 | |
| Итого за день | | 500 | 17 | 31 | 78 | 679 | |

(лист 7)

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 | Бутерброд с сыром | 40 | 6 | 4 | 13 | 109 | 3 |
| | Каша молочная "Дружба" | 230 | 7 | 10 | 37 | 265 | 210 |
| | Какао с молоком | 200 | 3 | 3 | 14 | 95 | 306 |
| | Хлеб пшеничный / Пищевик 30 | 30 | 2 | | 14 | 71 | 5 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 18 | 17 | 78 | 540 | |
| Итого за день | | 500 | 18 | 17 | 78 | 540 | |

(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 | Булочка Ласка с конфитюром(промышленного производства) | 100 | 9 | 7 | 51 | 307 | 78 |
| | Каша манная молочная жидкая | 230 | 7 | 9 | 34 | 246 | 205 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3 | 3 | 15 | 94 | 304 |
| | Хлеб пшеничный / Пищевик 30 | 30 | 2 | | 14 | 71 | 5 |
| Итого за Завтрак | | 560 | 21 | 19 | 114 | 718 | |
| Итого за день | | 560 | 21 | 19 | 114 | 718 | |

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Биточки Пикантные(цех) | 90 | 15 | 18 | 8 | 257 | 292 |
| | 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 пшеничный / Пищевик 30 | 30 | 2 | | 14 | 71 | 5 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 22 | 23 | 65 | 575 | |
| Итого за день | | 500 | 22 | 23 | 65 | 575 | |

(лист 10)

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 | 56 |
| | Каша ячневая рассыпчатая молочная | 230 | 10 | 9 | 49 | 334 | 189 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | | | 9 | 38 | 302 |
| | Хлеб пшеничный / Пищевик 30 | 30 | 2 | | 14 | 71 | 5 |
| | Итого за Завтрак | | 500 | 17 | 13 | 72 | 502 |
| Итого за день | | 500 | 17 | 13 | 72 | 502 | |
| Итого за период | | 5 100 | 184 | 203 | 814 | 5994 | |
| Среднее значение за период | | | 18,4 | 20,3 | 81,4 | 599,4 | |

Составил

Утвердил _____