

Меню разработано и утверждено:

ООО «Русский торговый дом»

Генеральный директор

 В.Н.Шихов

«03» марта 2025 г.



Согласовано:

КОГОВУ СШ с УИОП пгт Пижанка

Директор

 О.А.Мотовилова

« 03 » марта 2025г.



Примерное цикличное двухнедельное меню КОГОВУ СШ с УИОП пгт Пижанка

**Возрастная категория
12 лет и старше**

2025 год

Пояснительная записка

Настоящее примерное цикличное 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: КОГОВУ СШ с УИОП пгт Пижанка (12 лет и старше)

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	83	2
	Каша пшенная молочная жидкая	250	12	15	44	359	208
	Чай с сахаром	200			9	36	300
	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	60	5	1	29	145	5,01
Итого за Завтрак		550	21	19	92	623	
Обед							
	Помидоры свежие (гарнировка)30	30			1	7	6,04
	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	26	69
	Компот из смеси сухофруктов	200			28	116	18
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	64	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	60	31
Итого за Обед		810	34	38	114	952	
Итого за день		1 360	55	57	206	1575	

(лист 2)

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

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Ватрушка с картофелем (пром.производства)	100	11	10	51	348	79
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6	7	12	135	78
	Какао с молоком	200	3	3	12	87	306
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	64	5
Итого за Завтрак		580	22	20	89	634	
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	184	227
	Чай с сахаром	200			9	36	300
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	64	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	60	31
Итого за Обед		820	30	28	96	754	
Итого за день		1 400	52	48	185	1388	

(лист 3)

Рацион: КОГОВУ 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 30/20	50	4	4	16	116	2,15
	Каша ячневая рассыпчатая молочная	250	11	15	33	311	189
	Напиток из плодов шиповника	200			18	72	209
	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	60	5	1	29	145	5,01
Итого за Завтрак		560	20	20	96	644	
Обед							
	Огурцы свежие (гарнировка) 30	30			1	4	246
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	111	58
	Жаркое по-домашнему (кура)	240	14	19	26	331	98
	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	200	1		30	127	309
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	64	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	60	4	1	27	120	31
Итого за Обед		810	23	25	111	757	
Итого за день		1 370	43	45	207	1401	

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 30/10	40	2	8	10	120	1
	Каша овсяная молочная жидкая	250	13	12	39	304	206
	Чай с сахаром	200			9	36	300
	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	60	5	1	29	145	5,01
	Итого за Завтрак	550	20	21	87	605	
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	64	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	60	31
	Итого за Обед	810	34	39	118	974	
Итого за день		1 360	54	60	205	1579	

(лист 5)

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 повидлом 30/20	50	4	4	16	116	2,15
	Каша рисовая молочная вязкая	250	10	12	41	312	191
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	12	87	304
	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	60	5	1	29	145	5,01
	Итого за Завтрак	560	22	20	98	660	
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	137	146
	Чай с сахаром	200			9	36	300
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	64	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	60	4	1	27	120	31
	Итого за Обед	810	21	29	89	699	
	Итого за день	1 370	43	49	187	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 30/10	40	2	8	10	120	1
	Макаронные изделия с тертым сыром	230	14	11	39	311	229
	Чай с сахаром	200			9	36	300
	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	80	6	1	39	193	5,01
	Итого за Завтрак	550	22	20	97	660	
Обед	Помидоры свежие (гарнировка) 30	30			1	7	6
	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	184	227
	Соус томатный	30		1	2	17	248
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	123	310
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	64	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	60	31
	Итого за Обед	810	27	30	115	836	
Итого за день		1 360	49	50	212	1496	

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 30/10	40	4	3	10	83	2
	Каша молочная"Дружба"	250	10	12	40	308	210
	Какао с молоком	200	3	3	12	87	306
	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	60	5	1	29	145	5,01
Итого за Завтрак		550	22	19	91	623	
Обед							
	Салат "Степной"	60	1	2	5	45	40
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	9	96	288
	Рыба(филе)припущеная	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	64	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	60	31
Итого за Обед		810	53	12	62	581	
Итого за день		1 360	75	31	153	1204	

(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 конфитуром(промышленного производства)	100	6	7	40	247	78
	Каша манная молочная жидкая	250	7	10	17	186	205
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	12	87	304
	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	60	5	1	29	145	5,01
Итого за Завтрак		610	21	21	98	665	
Обед							
	Салат картофельный с сельдью	60	3	3	6	64	51
	Рассольник Ленинградский	250	2	5	16	123	56
	Гуляш из мяса кур	100	14	14	3	197	96
	Макаронные изделия отварные	150	5	4	32	184	227
	Чай с сахаром	200			9	36	300
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	64	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	60	31
Итого за Обед		820	28	26	93	728	
Итого за день		1 430	49	47	191	1393	

(лист 9)

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 30/20	50	4	4	16	116	2,15
	Каша рисовая молочная вязкая	250	10	14	41	330	191
	Чай с сахаром	200			9	36	300
	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	60	5	1	29	145	5,01
Итого за Завтрак		560	19	19	95	627	
Обед							
	Икра морковная 60	60	1	5	7	77	221
	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	137	146
	Напиток из плодов шиповника	200			18	72	209
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	64	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	60	4	1	27	120	31
Итого за Обед		850	35	29	123	881	
Итого за день		1 410	54	48	218	1508	

Рацион: КОГОВУ 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		56	10,1
	Каша овсяная молочная жидкая	250	13	14	39	334	206
	Чай с лимоном и сахаром	200			9	36	302
	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	60	5	1	29	145	5,01
Итого за Завтрак		550	23	19	77	571	
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	64	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	60	31
Итого за Обед		820	36	39	123	986	
Итого за день		1 370	59	58	200	1557	
Итого за период		13 790	533	493	1964	14460	
Среднее значение за период			53,3	49,3	196,4	1446	

Составил

Утвердил _____