

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
2025 г.



Примерное цикличное двухнедельное меню КОГОВУ СШ с УИОП пгт Пижанка

Возрастная категория
7-11 лет

2025 год

Менюготавливаемых 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	83	2
	Каша пшеничная молочная жидкая	230	11	13	40	321	208
	Чай с сахаром	200			9	36	300
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	64	5
	Итого за Завтрак	500	17	16	73	504	
Итого за день		500	17	16	73	504	

(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	Наггетсы куриные с сыром 90гр(цех)	90	9	14	12	210	275,04
	Макаронные изделия отварные	150	5	4	32	184	227
	Соус томатный	30		1	2	17	248
	Чай с лимоном и сахаром	200			9	36	302
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	60	31
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	64	5
	Итого за Завтрак	530	18	19	82	571	
Итого за день		530	18	19	82	571	

(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	14	19	26	331	98
	Напиток из плодов шиповника	200			21	84	209
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	64	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	60	31
	Итого за Завтрак	500	18	19	74	539	
Итого за день		500	18	19	74	539	

(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 30/10	40	2	8	10	120	1
	Каша овсяная молочная жидкая	230	12	11	35	287	206
	Чай с сахаром	200			9	36	300
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	64	5
Итого за Завтрак		500	16	19	68	507	
Итого за день		500	16	19	68	507	

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 30/20	50	4	4	16	116	2,15
	Каша рисовая молочная вязкая	230	9	11	38	286	191
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	12	87	304
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	64	5
Итого за Завтрак		510	18	18	80	553	
Итого за день		510	18	18	80	553	

(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	120	1
	Макаронные изделия с тертым сыром	230	14	11	42	323	229
	Чай с сахаром	200			9	36	300
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	64	5
Итого за Завтрак		500	18	19	75	543	
Итого за день		500	18	19	75	543	

(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 30/10	40	4	3	10	83	2
	Каша молочная "Дружба"	230	9	10	37	274	210
	Какао с молоком	200	3	3	14	95	306
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	64	5
Итого за Завтрак		500	18	16	75	516	
Итого за день		500	18	16	75	516	

(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	6	7	40	247	78
	Каша манная молочная жидкая	230	7	9	16	173	205
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	12	87	304
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	64	5
Итого за Завтрак		560	18	19	82	571	
Итого за день		560	18	19	82	571	

Рацион: КОГОВУ 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							
	Биточки Пикантные(цех)	90	12	12	12	204	292
	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	30	2		13	60	31
Итого за Завтрак		500	19	17	68	501	
Итого за день		500	19	17	68	501	

(лист 10)

Рацион: КОГОВУ 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							
	Яйца вареные	40	5	4		56	56
	Каша ячневая рассыпчатая молочная	230	10	12	49	344	189
	Чай с лимоном и сахаром	200			9	36	302
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	64	5
		500	17	16	72	500	
Итого за Завтрак		500	17	16	72	500	
Итого за день		5 100	177	178	749	5305	
Итого за период			17,7	17,8	74,9	530,5	
Среднее значение за период							

Составил

Утвердил _____