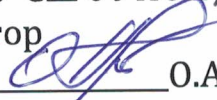


Меню разработано и утверждаю:  
ООО «Русский Торговый Дом»  
Генеральный директор

 А. Н. Репин  
« 24 » августа 2023г

Согласовано:

КОГОбУ СШ с УИОП *пгт Пижанка*  
Директор

 О.А.Мотовилова  
« 24 » августа 2023г



# **Примерное цикличное десятидневное меню КОГОбУ СШ с УИОП пгт Пижанка**

**Возрастная категория  
12 лет и старше**

**2023 год**

## Пояснительная записка

Настоящее примерное цикличное десятидневное меню разработано для учащихся КОГ ОБУ 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: Меню 5-11 класс МБОУ СОШ п.Пижанка		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с сыром 30/10	40	4	3	10	82	2
	Каша пшеничная молочная жидкая 250/10	260	10	12	47	330	3,01
	Какао с молоком	200	3	3	17	109	4
	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	60	5	1	29	141	5,01
<b>Итого за Завтрак</b>		560	22	19	103	662	
<b>Обед</b>	Помидоры свежие (гарнировка) 60	60	1		2	14	6,01
	Суп картофельный протертый с гренками 200/20	220	5	7	25	179	32,01
	Биточки рубленные из птицы 100	100	18	16	10	253	57
	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
<b>Итого за Обед</b>		820	34	28	113	848	
<b>Итого за день</b>		1 380	56	47	216	1510	

(лист 2)

Рацион: Меню 5-11 класс МБОУ СОШ п.Пижанка		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Булочка Ласка с конфитюром	100	9	7	51	307	78
	Суп молочный с макаронными изделиями 250	250	8	8	25	230	10
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / Пищевик	30	2		14	71	5
<b>Итого за Завтрак</b>		580	19	15	100	649	
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты 60	60	1	3	7	60	43,01
	Борщ с капустой и картофелем 200/10	210	2	4	10	88	33,01
	Котлеты рубленные Особые 100	100	18	18	18	304	71
	Каша рисовая рассыпчатая 150	150	4	4	40	208	25,01
	Соус томатный	30		2	2	25	69
	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	
<b>Итого за Обед</b>		810	29	31	132	935	
<b>Итого за день</b>		1 390	48	46	232	1584	



Рацион: Меню 5-11 класс МБОУ СОШ п.Пижанка

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	44	16
	Хлеб пшеничный / Пищевик	30	2		14	71	5
<b>Итого за Завтрак</b>		510	16	15	98	579	
<b>Обед</b>							
	Салат "Студенческий" 60	60	3	8	5	103	44,01
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 230	230	3	6	8	97	34,04
	Гуляш из мяса кур 80/40	120	16	17	4	231	68,01
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	6	40	246	24,01
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200			33	136	21
	Хлеб пшеничный / Пищевик	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик	30	2		13	63	31
<b>Итого за Обед</b>		820	35	37	117	947	
<b>Итого за день</b>		1 330	51	52	215	1526	

(лист 4)

Рацион: Меню 5-11 класс МБОУ СОШ п.Пижанка

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Ватрушка с картофелем (пром.производства)	100	11	10	51	343	79
	Каша овсяная молочная жидкая 250/10	260	8	13	46	333	9,01
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / Пищевик	30	2		14	71	5
<b>Итого за Завтрак</b>		590	21	23	121	788	
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров 60	60	1	5	5	72	51,01
	Суп картофельный с рыбными консервами 200	200	1	5	11	99	40,01
	Нагетсы куриные 100	100	16	19	2	305	73
	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
<b>Итого за Обед</b>		800	28	34	94	878	
<b>Итого за день</b>		1 390	49	57	215	1666	

Рацион: Меню 5-11 класс МБОУ СОШ п.Пижанка

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом 30/10	40	2	8	10	124	1
	Каша рисовая молочная жидкая 250/10	260	7	13	41	307	8,01
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	16	107	13
	Хлеб пшеничный / Пищевик	30	2		14	71	5
	<b>Итого за Завтрак</b>	530	14	24	81	609	
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы 60	60	2	5	9	89	48,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250	250	5	4	21	141	36
	Тертели мясные с рисом 80/40	120	12	18	13	257	65
	Картофельное пюре 150	150	4	6	24	168	28,02
	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
	<b>Итого за Обед</b>	840	27	33	104	833	
<b>Итого за день</b>	1 370	41	57	185	1442		

(лист 6)

Рацион: Меню 5-11 класс МБОУ СОШ п.Пижанка

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	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
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик	30	2		13	63	31
<b>Итого за Завтрак</b>	530	19	24	94	686		
<b>Обед</b>	Салат витаминный 60	60	1	3	7	62	53,01
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 200/10	210	6	6	16	143	37,03
	Котлеты рубленые Особые 100	100	18	18	18	304	71
	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
<b>Итого за Обед</b>	810	35	32	117	911		
<b>Итого за день</b>	1 340	54	56	211	1597		



Рацион: Меню 5-11 класс МБОУ СОШ п.Пижанка

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с сыром 30/10	40	4	3	10	82	2
	Каша молочная "Дружба" 250/10	260	8	11	43	298	25,03
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	60	5	1	29	141	5,01
<b>Итого за Завтрак</b>		560	17	15	92	562	
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров 60	60	1	5	5	72	51,01
	Рассольник Ленинградский на курином бульоне 200	200	3	5	14	113	35,03
	Котлеты рубленные Мясные из фарша 100 /Пермь	100	16	14	15	249	63
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	6	40	246	24,01
	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
<b>Итого за Обед</b>		800	33	32	113	883	
<b>Итого за день</b>		1 360	50	47	205	1445	

(лист 8)

Рацион: Меню 5-11 класс МБОУ СОШ п.Пижанка

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с повидлом 30/20	50	4	4	16	94	2,01
	Суп молочный с макаронными изделиями 250	250	8	8	25	230	10
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	16	107	13
	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	60	5	1	29	141	5,01
<b>Итого за Завтрак</b>		560	20	16	86	572	
<b>Обед</b>	Салат "Мазайка" 60	60	2	6	13	112	46,01
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 250	250	3	6	13	123	33,02
	Плов из свинины 250	250	23	29	40	521	67
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / Пищевик	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик	30	2		13	63	31
<b>Итого за Обед</b>		820	32	41	103	931	
<b>Итого за день</b>		1 380	52	57	189	1503	

Рацион: Меню 5-11 класс МБОУ СОШ п.Пижанка

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с сыром 30/10	40	4	3	10	82	2
	Каша пшенная молочная жидкая 250/10	260	10	12	47	330	3,01
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	44	16
	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	60	5	1	29	141	5,01
	<b>Итого за Завтрак</b>	560	19	16	96	597	
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы 60	60	2	5	9	89	48,01
	Суп из овощей на курином бульоне 230	230	3	4	10	91	38,04
	Гуляш из свинины 80/40	120	16	17	4	231	80
	Изделия макаронные отварные 150	150	6	3	37	202	41,01
	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
	<b>Итого за Обед</b>	820	31	29	115	863	
<b>Итого за день</b>	1 380	50	45	211	1460		

(лист 10)

Рацион: Меню 5-11 класс МБОУ СОШ п.Пижанка

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом 30/10	40	2	8	10	124	1
	Омлет натуральный 150/5	150	15	26	3	299	55
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик	30	2		13	63	31
	Хлеб пшеничный / Пищевик	30	2		14	71	5
	<b>Итого за Завтрак</b>	450	21	34	50	598	
<b>Обед</b>	Помидоры свежие (гарнировка) 60	60	1		2	14	6,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250	250	5	4	21	141	36
	Наггетсы куриные 100	100	16	19	2	305	73
	Картофельное пюре 150	150	4	6	24	168	28,02
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / Пищевик	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик	30	2		13	63	31
<b>Итого за Обед</b>	820	30	29	86	803		
<b>Итого за день</b>	1 270	51	63	136	1401		
<b>Итого за период</b>	13 590	502	527	2015	15134		
<b>Среднее значение за период</b>		50,2	52,7	201,5	1513,4		