



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
7-11 лет

2023 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: Меню 1-4 класс МБОУ СОШ п.Пижанка

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 | 82 | 2 |
| | Каша пшенная молочная жидкая 220/10 | 230 | 10 | 13 | 38 | 298 | 3,02 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | | | 10 | 44 | 16 |
| | Хлеб пшеничный / Пищевик | 30 | 2 | | 14 | 71 | 5 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 16 | 16 | 72 | 495 | |
| Обед | Помидоры свежие (гарнировка) 30 | 30 | | | 1 | 7 | 6 |
| | Суп картофельный протертый с гречками 200/20 | 220 | 5 | 7 | 25 | 179 | 32,01 |
| | Биточки рубленые из птицы 90 | 90 | 16 | 14 | 9 | 228 | 57,01 |
| | Изделия макаронные отварные 150 | 150 | 6 | 3 | 37 | 202 | 41,01 |
| | Соус томатный | 30 | | 2 | 2 | 25 | 69 |
| | Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки) | 200 | | | 16 | 47 | 70 |
| | Хлеб пшеничный / Пищевик | 30 | 2 | | 14 | 71 | 5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик | 30 | 2 | | 13 | 63 | 31 |
| Итого за Обед | | 780 | 31 | 26 | 117 | 822 | |
| Итого за день | | 1 280 | 47 | 42 | 189 | 1317 | |

(лист 2)

Рацион: Меню 1-4 класс МБОУ СОШ п.Пижанка

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Котлеты рубленые Особые 90 | 90 | 16 | 16 | 16 | 274 | 71,01 |
| | Каша рисовая рассыпчатая 150 | 150 | 4 | 4 | 40 | 208 | 25,01 |
| | Соус томатный | 30 | | 2 | 2 | 25 | 69 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 10 | 41 | 14 |
| | Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик | 30 | 2 | | 13 | 63 | 31 |
| | Хлеб пшеничный / Пищевик | 30 | 2 | | 14 | 71 | 5 |
| Итого за Завтрак | | 530 | 24 | 22 | 95 | 682 | |
| Обед | Салат из белокочанной капусты 60 | 60 | 1 | 3 | 7 | 60 | 43,01 |
| | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 200/10 | 200 | 2 | 5 | 10 | 92 | 33,03 |
| | Нагетсы куриные 90 | 90 | 14 | 17 | 2 | 274 | 73,01 |
| | Картофель отварной с маслом 180 | 180 | 4 | 4 | 30 | 177 | 30,01 |
| | 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 |
| Итого за Обед | | 790 | 25 | 29 | 104 | 853 | |
| Итого за день | | 1 320 | 49 | 51 | 199 | 1535 | |

(лист 3)

Рацион: Меню 1-4 класс МБОУ СОШ п.Пижанка

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 | 94 | 2,01 |
| | Каша ячневая молочная рассыпчатая 220/10 | 230 | 10 | 11 | 58 | 370 | 7,03 |
| | Какао с молоком | 200 | 3 | 3 | 17 | 109 | 4 |
| | Хлеб пшеничный / Пищевик | 30 | 2 | | 14 | 71 | 5 |
| Итого за Завтрак | | 510 | 19 | 18 | 105 | 644 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат "Студенческий" 60 | 60 | 3 | 8 | 5 | 103 | 44,01 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 200 | 200 | 2 | 5 | 7 | 84 | 34,02 |
| | Гуляш из мяса кур 60/40 | 100 | 13 | 14 | 3 | 192 | 68,02 |
| | 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 |
| Итого за Обед | | 770 | 31 | 33 | 115 | 895 | |
| Итого за день | | 1 280 | 50 | 51 | 220 | 1539 | |

(лист 4)

Рацион: Меню 1-4 класс МБОУ СОШ п.Пижанка

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Нагетсы куриные 90 | 90 | 14 | 17 | 2 | 274 | 73,01 |
| | 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 ржано-пшеничный /Пищевик | 30 | 2 | | 13 | 63 | 31 |
| | Хлеб пшеничный / Пищевик | 30 | 2 | | 14 | 71 | 5 |
| Итого за Завтрак | | 530 | 24 | 22 | 78 | 676 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Винегрет овощной 60 | 60 | 1 | 2 | 5 | 38 | 54,01 |
| | Суп картофельный с рыбными консервами 200 | 200 | 1 | 5 | 11 | 99 | 40,01 |
| | Плов из свинины 200 | 200 | 18 | 23 | 32 | 417 | 67,01 |
| | Напиток клюквенный | 200 | | | 25 | 103 | 20 |
| | Хлеб пшеничный / Пищевик | 30 | 2 | | 14 | 71 | 5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик | 30 | 2 | | 13 | 63 | 31 |
| Итого за Обед | | 720 | 24 | 30 | 100 | 791 | |
| Итого за день | | 1 250 | 48 | 52 | 178 | 1467 | |

Рацион: Меню 1-4 класс МБОУ СОШ п.Пижанка

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Бутерброд с маслом 30/10 | 40 | 2 | 8 | 10 | 124 | 1 |
| | Каша рисовая молочная жидкая 235/5 | 235 | 8 | 9 | 36 | 249 | 8,02 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | | | 10 | 44 | 16 |
| | Хлеб пшеничный / Пищевик | 30 | 2 | | 14 | 71 | 5 |
| Итого за Завтрак | | 505 | 12 | 17 | 70 | 488 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы 60 | 60 | 2 | 5 | 9 | 89 | 48,01 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 200/Пермь | 200 | 4 | 3 | 17 | 113 | 36,01 |
| | Рыба, припущенная 90 | 90 | 16 | 1 | 1 | 74 | 66,01 |
| | Картофельное пюре 180 | 180 | 4 | 7 | 29 | 202 | 28,01 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 10 | 41 | 14 |
| | Хлеб пшеничный / Пищевик | 30 | 2 | | 14 | 71 | 5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик | 30 | 2 | | 13 | 63 | 31 |
| Итого за Обед | | 790 | 30 | 16 | 93 | 653 | |
| Итого за день | | 1 295 | 42 | 33 | 163 | 1141 | |

Рацион: Меню 1-4 класс МБОУ СОШ п.Пижанка

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 | 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 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 17 | 24 | 81 | 623 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат витаминный 60 | 60 | 1 | 3 | 7 | 62 | 53,01 |
| | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 200/10 | 200 | 5 | 6 | 15 | 136 | 37,03 |
| | Тефтели мясные с рисом 60/40 | 100 | 10 | 15 | 11 | 214 | 65,01 |
| | Каша рисовая рассыпчатая 150 | 150 | 4 | 4 | 40 | 208 | 25,01 |
| | Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки) | 200 | | | 16 | 47 | 70 |
| | Хлеб пшеничный / Пищевик | 30 | 2 | | 14 | 71 | 5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик | 30 | 2 | | 13 | 63 | 31 |
| Итого за Обед | | 770 | 24 | 28 | 116 | 801 | |
| Итого за день | | 1 270 | 41 | 52 | 197 | 1424 | |

(лист 7)

Рацион: Меню 1-4 класс МБОУ СОШ п.Пижанка

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Котлеты рубленые Мясные 90 | 90 | 13 | 15 | 11 | 230 | 63,01 |
| | Каша гречневая рассыпчатая 150 | 150 | 9 | 6 | 40 | 246 | 24,01 |
| | Соус томатный | 30 | | 2 | 2 | 25 | 69 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 10 | 41 | 14 |
| | Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик | 30 | 2 | | 13 | 63 | 31 |
| | Хлеб пшеничный / Пищевик | 30 | 2 | | 14 | 71 | 5 |
| Итого за Завтрак | | 530 | 26 | 23 | 90 | 676 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров и огурцов 60 | 60 | 1 | 3 | 3 | 40 | 52,01 |
| | Рассольник Ленинградский на курином бульоне 200 | 200 | 3 | 5 | 14 | 113 | 35,03 |
| | Жаркое по-домашнему (свинина) 200 | 200 | 19 | 24 | 21 | 377 | 82,01 |
| | 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 |
| Итого за Обед | | 720 | 27 | 32 | 98 | 800 | |
| Итого за день | | 1 250 | 53 | 55 | 188 | 1476 | |

(лист 8)

Рацион: Меню 1-4 класс МБОУ СОШ п.Пижанка

Неделя: 2

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 | 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 / Пищевик | 30 | 2 | | 14 | 71 | 5 |
| Итого за Завтрак | | 530 | 17 | 15 | 71 | 502 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат "Мазайка" 60 | 60 | 2 | 6 | 13 | 112 | 46,01 |
| | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 200/10 | 200 | 2 | 5 | 10 | 92 | 33,03 |
| | Плов из курицы 200 | 200 | 15 | 15 | 37 | 345 | 59 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 10 | 41 | 14 |
| | Хлеб пшеничный / Пищевик | 30 | 2 | | 14 | 71 | 5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик | 30 | 2 | | 13 | 63 | 31 |
| Итого за Обед | | 720 | 23 | 26 | 97 | 724 | |
| Итого за день | | 1 250 | 40 | 41 | 168 | 1226 | |

Рацион: Меню 1-4 класс МБОУ СОШ п.Пижанка

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Бутерброд с сыром 30/10 | 40 | 4 | 3 | 10 | 82 | 2 |
| | Каша пшеничная молочная жидкая 220/10 | 230 | 10 | 13 | 38 | 298 | 3,02 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | | | 10 | 44 | 16 |
| | Хлеб пшеничный / Пищевик | 30 | 2 | | 14 | 71 | 5 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 16 | 16 | 72 | 495 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы 60 | 60 | 2 | 5 | 9 | 89 | 48,01 |
| | Суп из овощей на курином бульоне 200 | 200 | 2 | 4 | 9 | 79 | 38,03 |
| | Гуляш из свинины 60/40 | 100 | 13 | 14 | 3 | 192 | 80,01 |
| | 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 |
| Итого за Обед | | 770 | 27 | 26 | 113 | 812 | |
| Итого за день | | 1 270 | 43 | 42 | 185 | 1307 | |

(лист 10)

Рацион: Меню 1-4 класс МБОУ СОШ п.Пижанка

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Наггетсы куриные 90 | 90 | 14 | 17 | 2 | 274 | 73,01 |
| | Картофельное пюре 150 | 150 | 4 | 6 | 24 | 168 | 28,02 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 10 | 41 | 14 |
| | Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик | 30 | 2 | | 13 | 63 | 31 |
| | Хлеб пшеничный / Пищевик | 30 | 2 | | 14 | 71 | 5 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 22 | 23 | 63 | 617 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Помидоры свежие (гарнировка) 30 | 30 | | | 1 | 7 | 6 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 200/Пермь | 200 | 4 | 3 | 17 | 113 | 36,01 |
| | Фрикадельки мясные в соусе 80/40 | 120 | 14 | 16 | 12 | 256 | 64 |
| | Каша рисовая рассыпчатая 150 | 150 | 4 | 4 | 40 | 208 | 25,01 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 10 | 41 | 14 |
| | Хлеб пшеничный / Пищевик | 30 | 2 | | 14 | 71 | 5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик | 30 | 2 | | 13 | 63 | 31 |
| Итого за Обед | | 760 | 26 | 23 | 107 | 759 | |
| Итого за день | | 1 260 | 48 | 46 | 170 | 1376 | |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|--------|------|------|-------|--------|--|
| Итого за период | 12 725 | 461 | 465 | 1857 | 13808 | |
| Среднее значение за период | | 46,1 | 46,5 | 185,7 | 1380,8 | |

Составил _____ Ольга Шихова

Утвердил _____