

Меню разработано и утверждаю:  
ООО «Русский Торговый Дом»  
Генеральный директор  
А. Н. Репин

« 01 » ноября 2023г



Согласовано:  
КОГОВУ СШ с УИОП пгт Пижанка  
Директор  
О.А.Мотовилова  
« 01 » ноября 2023г

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

**Возрастная категория  
12 лет и старше**

**2023 год**

## Пояснительная записка

Настоящее примерное циклическое 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

**Менюготавливаемых блюд**

Рацион: Меню 5-11 класс КОГОБУ СШ с УИОП

ПГТ 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 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>		<b>560</b>	<b>22</b>	<b>19</b>	<b>103</b>	<b>662</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты 60	60	1	3	7	60	43,01
	Суп картофельный протертый с гречками 200/20	220	5	7	25	179	32,01
	Биточки рубленные 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
	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>		<b>810</b>	<b>32</b>	<b>29</b>	<b>117</b>	<b>869</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 370</b>	<b>54</b>	<b>48</b>	<b>220</b>	<b>1531</b>	

(лист 2)

Рацион: Меню 5-11 класс КОГОБУ СШ с УИОП

ПГТ ПИЖАНКА

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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>		<b>580</b>	<b>19</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>649</b>	
Обед	Салат картофельный с кальмарами 60	60	4	3	7	72	47,01
	Борщ с капустой и картофелем 200/10	210	2	4	10	88	33,01
	Котлеты рубленные 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
	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>		<b>800</b>	<b>30</b>	<b>29</b>	<b>130</b>	<b>917</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 380</b>	<b>49</b>	<b>44</b>	<b>230</b>	<b>1566</b>	

(лист 3)

Рацион: Меню 5-11 класс КОГОБУ СШ с УИОП

ПГТ 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
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	44	16
	Хлеб пшеничный / Пищевик	30	2		14	71	5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>98</b>	<b>579</b>	
Обед	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 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
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>116</b>	<b>908</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 310</b>	<b>48</b>	<b>49</b>	<b>214</b>	<b>1487</b>	

Рацион: Меню 5-11 класс КОГОБУ СШ С УИОП  
ПГТ ПИЖАНКА

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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	
Обед	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы 60	60	2	5	9	89	48,01
	Суп картофельный с рыбными консервами 200	200	1	5	11	99	40,01
	Наггетсы куриные 80	80	13	15	1	244	73,02
	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>		780	26	30	97	834	
<b>Итого за день</b>		1 370	47	53	218	1622	

(лист 5)

Рацион: Меню 5-11 класс КОГОБУ СШ С УИОП  
ПГТ 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 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
Обед	Горошек зеленый (гарнировка) 30	30			1	7	6,02
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250	250	5	4	21	141	36
	Тефтели мясные с рисом 90	90	12	18	13	257	65,06
	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>		780	25	28	96	751	
<b>Итого за день</b>		1 310	39	52	177	1360	

(лист 6)

Рацион: Меню 5-11 класс КОГОБУ СШ С УИОП  
ПГТ 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
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик	30	2		13	63	31
	<b>Итого за Завтрак</b>		530	19	24	94	686
Обед	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 90	90	16	16	16	274	71,01
	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 пшеничный / Пищевик	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик	30	2		13	63	31
<b>Итого за Обед</b>		800	33	30	115	881	
<b>Итого за день</b>		1 330	52	54	209	1567	

Рацион: Меню 5-11 класс КОГОБУ СШ С УИОП  
ПГТ 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 картофельный с сельдью 60	60	3	4	8	75	203,01
	Рассольник Ленинградский на курином бульоне 200	200	3	5	14	113	35,03
	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 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>		790	32	32	112	867	
<b>Итого за день</b>		1 350	49	47	204	1429	

(лист 8)

Рацион: Меню 5-11 класс КОГОБУ СШ С УИОП  
ПГТ 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
	Каша манная молочная жидкая 245/5	250	7	10	37	264	27,02
	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	19	18	98	606	
<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	51	59	201	1537	

(лист 9)

Рацион: Меню 5-11 класс КОГОБУ СШ С УИОП  
ПГТ 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 пшеничная 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>							
	Винегрет овощной 60	60	1	2	5	38	54,01
	Суп из овощей на курином бульоне 230	230	3	4	10	91	38,04
	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
<b>Итого за Обед</b>		800	27	23	110	773	
<b>Итого за день</b>		1 360	46	39	206	1370	

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>							
	Капуста морская (гарнировка) 30	30			1	7	204
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250	250	5	4	21	141	36
	Рыба (филе) припущенная 90	90	10	1		45	205
	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>		780	23	11	83	536	
<b>Итого за день</b>		1 230	44	45	133	1134	
<b>Итого за период</b>		13 390	479	490	2012	14603	
<b>Среднее значение за период</b>			47,9	49	201,2	1460,3	