

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
7-11 лет**

2023 год

Пояснительная записка

Настоящее примерное циклическое 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: 1-4 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 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: 1-4 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	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
	Наггетсы 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: 1-4 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
	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	

Рацион: 1-4 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							
	Наггетсы 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	

(лист 5)

Рацион: 1-4 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 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	

(лист 6)

Рацион: 1-4 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
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	

Рацион: 1-4 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		
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: 1-4 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		
Завтрак	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 / Пищевик	30	2		14	71	5
Итого за Завтрак		530	16	17	83	536	
Обед	Салат "Мазайка" 60	60	2	6	13	112	46,01
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 200/10	210	2	5	10	96	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		730	23	26	97	728	
Итого за день		1 260	39	43	180	1264	

(лист 9)

Рацион: 1-4 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		
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	

Рацион: 1-4 класс КОГОБУ СШ С УИОП ПГТ

ПИЖАНКА

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Куры отварные 90	90	22	19		255	61,01
	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	30	25	61	598	
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	56	48	168	1357	
Итого за период		12 735	468	469	1867	13827	
Среднее значение за период			46,8	46,9	186,7	1382,7	