

Меню разработано и утверждаю:
ООО «Русский Торговый Дом»
Генеральный директор
А. Н. Репин
« 23 » января 2023г

Согласовано:
КОГОбУ СШ с УИОП п. Пижанка
Директор
О.А.Мотовилова
« 23 » января 2023г

Примерное цикличное десятидневное меню КОГОбУ СШ с УИОП пгт Пижанка

Возрастная категория
12 лет и старше

2023 год

Пояснительная записка

Настоящее примерное циклическое десятидневное меню разработано для учащихся КОГ ОБУ СШ с УИОП *п.м.*, Пижанка расположенной по адресу: Кировская область, Пижанский район, п. 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: КОГБУ СШ с УИОП пгт.Пижанка 12 лет и старше

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлеб с сыром 30/10	40	5	3	14	124	170
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	9	9	43	288	36
	Какао с молоком	200	3	3	29	158	83
	Хлеб пшеничный	30	2		14	83	184
Итого за Завтрак		520	19	15	100	653	
Обед	Помидоры свежие	30	1		3	21	202
	Суп-пюре из картофеля	250	6	8	20	200	196
	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14	13	13	226	79
	Изделия макаронные отварные	150	6	5	36	210	1
	Соус красный основной	30		1	2	17	86
	Компот из плодов свежих витаминизированный	200			26	104	39
	Хлеб пшеничный	30	2		14	83	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
	Итого за Обед		820	31	27	126	922
Итого за день		1 340	50	42	226	1575	

(лист 2)

Рацион: КОГБУ СШ с УИОП пгт.Пижанка 12 лет и старше

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Ватрушка с картофелем 100	100	16	8	92	517	269
	Суп молочный с лапшой	250	6	6	21	226	112
	Чай с лимоном	200	63		15	64	186
	Хлеб пшеничный	30	2		14	83	184
Итого за Завтрак		580	87	14	142	890	
Обед	Салат Картофельный с сельдью 60	60	3	4	7	73	51
	Борщ со сметаной	250	4	7	12	213	114
	Котлета Особая н	80	2	1	11	65	245
	Каша рисовая рассыпчатая	150	4	4	39	206	151
	Соус красный основной	30		1	2	17	86
	Компот из сухофруктов	200			15	60	81
	Хлеб пшеничный	30	2		14	83	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
Итого за Обед		830	17	17	112	778	
Итого за день		1 410	104	31	254	1668	

(лист 3)

Рацион: КОГБУ СШ с УИОП пгт.Пижанка 12 лет и старше

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога 50/10	60	10	7	14	159	366
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	8	8	42	274	62
	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	25	122	164
	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	166	184
Итого за Завтрак		570	25	18	110	721	
Обед	Салат студенческий	60	2	7	5	94	176
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	4	7	9	116	95
	Гуляш из мяса кур л	100	12	12	3	168	711
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	6	36	231	12
	Компот из изюма	200			22	114	4,02
	Хлеб пшеничный	30	2		14	83	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
Итого за Обед		820	30	32	101	867	
Итого за день		1 390	55	50	211	1588	

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП пгт.Пижанка 12 лет и старше

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Булочка Ласка	50	4	4	26	154	247
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	8	11	37	276	129
	Чай с сахаром	200			15	61	16
	Хлеб пшеничный	30	2		14	83	184
Итого за Завтрак		530	14	15	92	574	
Обед	Винегрет овощной	60	1	6	5	77	135
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	2	2	17	201	131
	Наггетсы куриные	100	17	20	16	305	260
	Изделия макаронные отварные	150	6	5	36	210	1
	Соус красный основной	30		1	2	17	86
	Чай с сахаром	200			15	61	16
	Хлеб пшеничный	30	2		14	83	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
Итого за Обед		850	30	34	117	1015	
Итого за день		1 380	44	49	209	1589	

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП пгт.Пижанка 12 лет и старше

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Батон с маслом 30/10	40	2	1	15	78	29
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	8	9	58	245	117
	Чай с лимоном	200	63		15	64	186
	Хлеб пшеничный	30	2		14	83	184
Итого за Завтрак		520	75	10	102	470	
Обед	Капуста морская (гарнировка)	30					98
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5	9	17	203	78
	Рыба, тушеная с овощами	80	9	4	3	89	110
	Картофельное пюре	150	3	9	23	189	2
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			28	115	39
	Хлеб пшеничный	30	2		14	83	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
	Итого за Обед		770	21	22	97	740
Итого за день		1 290	96	32	199	1210	

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП пгт.Пижанка 12 лет и старше

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлеб с маслом 30/10	40	2	9	15	145	181
	Макаронные изделия отварные с сыром	250	13	12	56	381	88
	Чай с сахаром	200			15	61	16
	Хлеб пшеничный	30	2		14	83	184
Итого за Завтрак		520	17	21	100	670	
Обед	Салат Зеленый с огурцами	60	1	2	2	28	53
	Суп картофельный с бобовыми	250	8	16	19	216	58
	Фрикадельки мясные в соусе л	100	12	12	7	182	237,01
	Каша рисовая рассыпчатая	150	4	4	39	206	151
	Компот из яблок и изюма	200			19	76	4,01
	Хлеб пшеничный	30	2		14	83	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
	Итого за Обед		820	29	34	112	852
Итого за день		1 340	46	55	212	1522	

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП пгт.Пижанка 12 лет и старше

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлеб с сыром 30/10	40	5	3	14	124	170
	Каша молочная "Дружба"	250	8	12	44	315	199
	Какао с молоком	200	3	3	29	158	83
	Хлеб пшеничный	30	2		14	83	184
Итого за Завтрак		520	18	18	101	680	
Обед	Салат "Степной"	60	1	8	5	96	243
	Рассольник со сметаной	250	2	4	13	93	73
	Котлета Мясная	80	9	8	15	172	235
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	6	36	231	12
	Соус красный основной	30		1	2	17	86
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			28	115	39
	Хлеб пшеничный	30	2		14	83	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
Итого за Обед		830	24	27	125	868	
Итого за день		1 350	42	45	226	1548	

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП пгт.Пижанка 12 лет и старше

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо отварное	40	5	5		63	177
	Суп молочный с лапшой	250	6	6	21	226	112
	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	25	122	164
	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	166	184
Итого за Завтрак		550	18	14	75	577	
Обед	Салат "Мазайка"	60	2	6	12	106	263
	Борщ со сметаной	250	4	7	12	213	114
	Плов из мяса кур	250	17	15	30	324	70
	Чай с сахаром	200			15	61	16
	Хлеб пшеничный	30	2		14	83	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
	Итого за Обед		820	27	28	95	848
Итого за день		1 370	45	42	170	1425	

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП пгт.Пижанка 12 лет и старше

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлеб с сыром 30/10	40	5	3	14	124	170
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8	8	42	274	62,01
	Чай с лимоном	200	63		15	64	186
	Хлеб пшеничный	30	2		14	83	184
Итого за Завтрак		520	78	11	85	545	
Обед	Салат из пекинской капусты с кукурузой	60	2	4	10	86	376
	Суп из овощей со сметаной	250	4	9	11	146	69
	Гуляш из свинины	100	14	13	3	187	156
	Изделия макаронные отварные	150	6	5	36	210	1
	Компот из сухофруктов	200			15	60	81
	Хлеб пшеничный	30	2		14	83	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
	Итого за Обед		820	30	31	101	833
Итого за день		1 340	108	42	186	1378	

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП пгт.Пижанка 12 лет и старше

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлеб с маслом 30/10	40	2	9	15	145	181
	Омлет натуральный 150/5	155	16	25	3	307	234
	Чай с лимоном	200	63		15	64	186
	Хлеб пшеничный	30	2		14	83	184
Итого за Завтрак		425	83	34	47	599	
Обед	Салат картофельный с кальмарами	60	1	2	7	55	264
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5	9	17	203	78
	Наггетсы куриные	80	13	16	13	244	260
	Картофельное пюре	150	3	9	23	189	2
	Чай с сахаром	200			15	61	16
	Хлеб пшеничный	30	2		14	83	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
Итого за Обед		800	26	36	101	896	
Итого за день		1 225	109	70	148	1495	
Итого за период		13 435	699	458	2041	14998	
Среднее значение за период			69,9	45,8	204,1	1499,8	