

Меню разработано и утверждено
ООО «Русский Торговый Дом»
Генеральный директор
« 01 » ноября 2022г



А. Н. Репин

Согласовано:
КОГ ОБУ СШ с УИ ОП пгт Пижанка
Директор _____ О.А.Мотовилова
« 01 » ноября 2022г

Примерное циклическое десятидневное меню КОГ ОБУ СШ с УИ ОП пгт Пижанка

Возрастная категория 12 лет и старше

2022 год

Пояснительная записка

Настоящее примерное цикличное десятидневное меню разработано для учащихся КОГОБУ СШ с УИОП пгт 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: КОГОбУ СШ с УИОП п.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	8	4	25	168	170
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	9	11	42	307	36
	Какао с молоком	200	3	3	29	158	83
	Хлеб пшеничный	30	2		15	73	184
Итого за Завтрак		520	22	18	111	706	
Обед	Помидоры свежие	30	1		3	21	202
	Суп-пюре из картофеля	250	6	8	20	175	196
	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	16	13	13	234	79
	Изделия макаронные отварные	150	7	6	43	252	1
	Соус красный основной	30		1	2	17	86
	Компот из плодов свежих витаминизированный	200			28	115	39
	Хлеб пшеничный	30	2		15	73	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
Итого за Обед		820	34	28	136	948	
Итого за день		1 340	56	46	247	1654	

(лист 2)

Рацион: КОГОбУ СШ с УИОП п.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	20	151	112
	Чай с лимоном	200	63		15	64	186
	Хлеб пшеничный	30	2		15	73	184
Итого за Завтрак		580	87	14	142	805	
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1	4	6	65	108
	Борщ со сметаной	250	2	6	14	117	114
	Котлета Особая н	100	3	1	14	81	245
	Каша рисовая рассыпчатая	150	4	4	39	206	151
	Соус красный основной	30		1	2	17	86
	Компот из сухофруктов	200	1		18	72	81
	Хлеб пшеничный	30	2		15	73	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
Итого за Обед		850	15	16	120	692	
Итого за день		1 430	102	30	262	1497	

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП п.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	13	7	10	160	366
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	8	8	42	274	62
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	106	164
	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	145	184
Итого за Завтрак		570	29	19	97	685	
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			20	83	4,02
	Хлеб пшеничный	30	2		15	73	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
Итого за Обед		820	30	32	100	826	
Итого за день		1 390	59	51	197	1511	

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП п.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	281	129
	Чай с сахаром	200			18	61	16
	Хлеб пшеничный	30	2		15	73	184
Итого за Завтрак		530	14	15	96	569	
Обед	Винегрет овощной	60	1	6	4	78	135
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6	4	17	138	131
	Наггетсы куриные	100	17	20	16	305	260
	Изделия макаронные отварные	150	7	6	43	252	1
	Соус красный основной	30		1	2	17	86
	Чай с сахаром	200			18	61	16
	Хлеб пшеничный	30	2		15	73	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
Итого за Обед		850	35	37	127	985	
Итого за день		1 380	49	52	223	1554	

Рацион: КОГОбУ СШ с УИОП п.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	346	117
	Чай с лимоном	200	63		15	64	186
	Хлеб пшеничный	30	2		15	73	184
Итого за Завтрак		520	75	10	103	561	
Обед	Капуста морская (гарнировка)	30					98
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5	4	17	118	78
	Рыба, тушеная с овощами	80	10	6	4	108	110
	Картофельное пюре	150	4	6	27	182	2
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			28	115	39
	Хлеб пшеничный	30	2		15	73	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
Итого за Обед		770	23	16	103	657	
Итого за день		1 290	98	26	206	1218	

Рацион: КОГОбУ СШ с УИОП п.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	16	26	54	490	88
	Чай с сахаром	200			18	61	16
	Хлеб пшеничный	30	2		15	73	184
Итого за Завтрак		520	20	35	102	769	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1	4	6	65	108
	Суп картофельный с бобовыми	250	8	6	19	160	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		15	73	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
Итого за Обед		820	29	26	117	823	
Итого за день		1 340	49	61	219	1592	

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП п.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	8	4	25	168	170
	Каша молочная "Дружба"	250	8	12	44	315	199
	Какао с молоком	200	3	3	29	158	83
	Хлеб пшеничный	30	2		15	73	184
Итого за Завтрак		520	21	19	113	714	
Обед	Салат "Степной"	60	1	8	5	96	243
	Рассольник со сметаной	250	2	4	13	93	73
	Котлета Мясная	80	15	14	13	236	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		15	73	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
Итого за Обед		830	30	33	124	922	
Итого за день		1 350	51	52	237	1636	

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП п.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	20	151	112
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	106	164
	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	145	184
Итого за Завтрак		550	19	15	65	465	
Обед	Салат "Мазайка"	60	2	6	12	106	263
	Борщ со сметаной	250	2	6	14	117	114
	Плов из мяса кур	250	17	15	30	324	70
	Чай с сахаром	200			18	61	16
	Хлеб пшеничный	30	2		15	73	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
Итого за Обед		820	25	27	101	742	
Итого за день		1 370	44	42	166	1207	

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП п.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	8	4	25	168	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		15	73	184
Итого за Завтрак		520	81	12	97	579	
Обед	Салат из белокачанной капусты с кукурузой	60	2	4	11	90	292
	Суп из овощей со сметаной	250	4	9	11	146	69
	Гуляш из свинины	100	14	13	3	187	156,01
	Изделия макаронные отварные	150	7	6	43	252	1
	Компот из сухофруктов	200	1		18	72	81
	Хлеб пшеничный	30	2		15	73	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
Итого за Обед		820	32	32	113	881	
Итого за день		1 340	113	44	210	1460	

(лист 10)

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП п.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		15	73	184
Итого за Завтрак		425	83	34	48	589	
Обед	Салат картофельный с кальмарами	60	1	2	7	55	264
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5	4	17	118	78
	Наггетсы куриные	80	13	16	13	244	260
	Картофельное пюре	150	4	6	27	182	2
	Чай с сахаром	200			18	61	16
	Хлеб пшеничный	30	2		15	73	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
Итого за Обед		800	27	28	109	794	
Итого за день		1 225	110	62	157	1383	
Итого за период		13 455	731	466	2124	14712	
Среднее значение за период			73,1	46,6	212,4	1471,2	