

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 циклическое
десятидневное меню
КОГОбУ СШ с УИОП
пгт Пижанка**

**Возрастная категория
7-11 лет**

2023 год

Пояснительная записка

Настоящее примерное циклическое десятидневное меню разработано для учащихся КОГОбУ СШ с УИОП *п.т* 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 пгт. Пижанка 7-11лет

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	230	8	8	40	265	36
	Какао с молоком	200	3	3	29	158	83
	Хлеб пшеничный	30	2		14	83	184
Итого за Завтрак		500	18	14	97	630	
Обед	Помидоры свежие	30	1		3	21	202
	Суп-пюре из картофеля	200	5	6	16	160	196
	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13	12	12	203	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		760	29	24	121	859	
Итого за день		1 260	47	38	218	1489	

(лист 2)

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП пгт. Пижанка 7-11лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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 ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
Итого за Завтрак		490	8	6	79	409	
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1	4	6	65	108
	Борщ со сметаной	200	3	5	10	170	114
	Котлета Мясная	90	11	9	17	193	235
	Картофель отварной	150	3	7	25	178	154
	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		790	22	26	101	828	
Итого за день		1 280	30	32	180	1237	

(лист 3)

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП пгт. Пижанка 7-11лет

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	230	7	7	39	252	62
	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	25	122	164
	Хлеб пшеничный	30	2		14	83	184
Итого за Завтрак		520	21	16	92	616	
Обед	Салат студенческий	60	2	7	5	94	176
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4	5	7	93	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		770	30	30	99	844	
Итого за день		1 290	51	46	191	1460	

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП пгт. Пижанка 7-11лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Винегрет овощной	60	1	6	5	77	135
	Кура отварная	90	19	16		222	117
	Изделия макаронные отварные	150	6	5	36	210	1
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
	Чай с сахаром	200			15	61	16
Итого за Завтрак		530	28	27	68	631	
Обед	Салат из сырых овощей	60	1	4	3	50	268
	Суп картофельный с рыбными консервами	230	2	2	16	185	131
	Плов из свинины	200	16	19	38	385	94,01
	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		750	23	25	98	825	
Итого за день		1 280	51	52	166	1456	

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП пгт. Пижанка 7-11лет

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	230	7	8	54	225	117
	Чай с лимоном	200	63		15	64	186
	Хлеб пшеничный	30	2		14	83	184
	Итого за Завтрак		500	74	9	98	450
Обед	Капуста морская (гарнировка)	30					98
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4	7	13	162	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		720	20	20	93	699
Итого за день		1 220	94	29	191	1149	

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП пгт. Пижанка 7-11лет

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	230	12	11	52	350	88
	Чай с лимоном	200	63		15	64	186
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
	Итого за Завтрак		500	79	20	94	620
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1	4	6	65	108
	Суп картофельный с бобовыми	200	7	13	16	173	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		770	28	33	113	846
Итого за день		1 270	107	53	207	1466	

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП пгт. Пижанка 7-11лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат "Степной"	60	1	8	5	96	243
	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 Завтрак		580	22	23	112	775	
Обед	Салат "Степной"	60	1	8	5	96	243
	Рассольник со сметаной	200	2	3	10	75	73
	Жаркое по- домашнему 200/50	250	5	13	36	326	188
	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		770	12	24	92	702
Итого за день		1 350	34	47	204	1477	

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП пгт. Пижанка 7-11лет

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"	30	1	3	6	53	263
	Борщ со сметаной	200	3	5	10	170	114
	Плов из мяса кур	200	14	12	24	259	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		690	22	20	81	687
Итого за день		1 240	40	34	156	1264	

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП пгт. Пижанка 7-11лет

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	230	7	7	39	252	62,01
	Чай с лимоном	200	63		15	64	186
	Хлеб пшеничный	30	2		14	83	184
	Итого за Завтрак		500	77	10	82	523
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	2	4	11	90	292
	Суп из овощей со сметаной	200	3	7	9	117	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		770	29	29	100	808
Итого за день		1 270	106	39	182	1331	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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 Завтрак		490	20	25	77	638	
Обед	Салат картофельный с кальмарами	60	1	2	7	55	264
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4	7	13	162	78
	Тефтели 2й вариант	90	7	9	13	163	113
	Рис отварной	150	4	6	40	230	47
	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		790	20	25	116	831	
Итого за день		1 280	40	50	193	1469	
Итого за период		12 740	600	420	1888	13798	
Среднее значение за период			60	42	188,8	1379,8	