

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



А. Н. Репин

Согласовано:  
КОГБУ СШ с УИОП пгт Пижанка  
Директор \_\_\_\_\_ О.А.Мотовилова  
« 01 » ноября 2022г

# Примерное циклическое десятидневное меню КОГБУ СШ с УИОП пгт Пижанка

## Возрастная категория 7-11 лет

### 2022 год

## Пояснительная записка

Настоящее примерное цикличное десятидневное меню разработано для учащихся КОГОВУ СШ с УИОП п. 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	8	4	25	168	170
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	230	8	10	39	282	36
	Какао с молоком	200	3	3	29	158	83
	Хлеб пшеничный	30	2		15	73	184
<b>Итого за Завтрак</b>		500	21	17	108	681	
Обед	Помидоры свежие	30	1		3	21	202
	Суп-пюре из картофеля	200	5	6	16	140	196
	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	14	12	12	211	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
<b>Итого за Обед</b>		760	31	25	131	890	
<b>Итого за день</b>		1 260	52	42	239	1571	

(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	90	3	1	12	73	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 ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
<b>Итого за Завтрак</b>		500	10	6	83	429	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1	4	6	65	108
	Борщ со сметаной	200	2	5	11	94	114
	Котлета Мясная	90	17	15	15	266	235
	Картофель отварной	150	3	4	20	127	154
	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
<b>Итого за Обед</b>		790	27	29	99	764	
<b>Итого за день</b>		1 290	37	35	182	1193	



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	13	7	10	160	366
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	230	7	7	39	252	62
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	106	164
	Хлеб пшеничный	30	2		15	73	184
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>25</b>	<b>17</b>	<b>80</b>	<b>591</b>	
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			20	83	4,02
	Хлеб пшеничный	30	2		15	73	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>98</b>	<b>803</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 290</b>	<b>55</b>	<b>47</b>	<b>178</b>	<b>1394</b>		

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	4	78	135
	Кура отварная	90	19	16		222	117
	Изделия макаронные отварные	150	7	6	43	252	1
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
	Чай с сахаром	200			18	61	16
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>29</b>	<b>28</b>	<b>77</b>	<b>674</b>		
Обед	Салат из сырых овощей	60	1	4	3	50	268
	Суп картофельный с рыбными консервами	230	5	3	16	127	131
	Плов из свинины	200	16	19	38	385	94,01
	Чай с сахаром	200			18	61	16
	Хлеб пшеничный	30	2		15	73	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>102</b>	<b>757</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 280</b>	<b>55</b>	<b>54</b>	<b>179</b>	<b>1431</b>		

Рацион: КОГОВУ 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	318	117
	Чай с лимоном	200	63		15	64	186
	Хлеб пшеничный	30	2		15	73	184
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>74</b>	<b>9</b>	<b>99</b>	<b>533</b>	
Обед	Капуста морская (гарнировка)	30					98
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4	3	13	95	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>22</b>	<b>15</b>	<b>99</b>	<b>634</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 220</b>	<b>96</b>	<b>24</b>	<b>198</b>	<b>1167</b>		

Рацион: КОГОВУ 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	15	24	50	451	88
	Чай с лимоном	200	63		15	64	186
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>82</b>	<b>33</b>	<b>92</b>	<b>721</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1	4	6	65	108
	Суп картофельный с бобовыми	200	7	4	15	128	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>113</b>	<b>791</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 270</b>	<b>110</b>	<b>57</b>	<b>205</b>	<b>1512</b>		

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 студенческий	60	2	7	5	94	176
	Котлета Мясная	90	17	15	15	266	235
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	6	36	231	12
	Соус красный основной	30		1	2	17	86
	Компот из изюма	200			20	83	4,02
	Хлеб пшеничный	30	2		15	73	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
<b>Итого за Завтрак</b>		590	31	29	105	825	
Обед	Салат "Степной"	60	1	8	5	96	243
	Рассольник со сметаной	200	2	3	10	75	73
	Жаркое по- домашнему 200/50	250	20	22	40	434	188
	Чай с сахаром	200			18	61	16
	Хлеб пшеничный	30	2		15	73	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
	<b>Итого за Обед</b>		770	27	33	100	800
<b>Итого за день</b>		1 360	58	62	205	1625	

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	20	151	112
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	106	164
	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	145	184
	<b>Итого за Завтрак</b>		550	19	15	65	465
Обед	Салат "Мазайка"	30	1	3	6	53	263
	Борщ со сметаной	200	2	5	11	94	114
	Плов из мяса кур	200	14	12	24	259	70
	Чай с сахаром	200			18	61	16
	Хлеб пшеничный	30	2		15	73	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
	<b>Итого за Обед</b>		690	21	20	86	601
<b>Итого за день</b>		1 240	40	35	151	1066	



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	8	4	25	168	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		15	73	184
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>80</b>	<b>11</b>	<b>94</b>	<b>557</b>	
Обед	Салат из белокачанной 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	156,01
	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>31</b>	<b>30</b>	<b>111</b>	<b>852</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 270</b>	<b>111</b>	<b>41</b>	<b>205</b>	<b>1409</b>		

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

Неделя: 2

День: пятница

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	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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>490</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>85</b>	<b>621</b>		
Обед	Салат картофельный с кальмарами	60	1	2	7	55	264
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4	3	13	95	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	1		18	72	81
	Хлеб пшеничный	30	2		15	73	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>120</b>	<b>766</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 280</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>205</b>	<b>1387</b>		
<b>Итого за период</b>	<b>12 760</b>	<b>656</b>	<b>440</b>	<b>1947</b>	<b>13755</b>		
<b>Среднее значение за период</b>			<b>65,6</b>	<b>44</b>	<b>194,7</b>	<b>1375,5</b>	