

Меню разработано и утверждаю:
ООО «Русский Торговый Дом»

Генеральный директор _____ А. Н. Репин

« 01 » марта 2024г



Согласовано:
КОГОбУ СШ пгт. Верхошижемье

Директор _____ Н. Г. Одинцова

« 01 » марта 2024г



Примерное цикличное десятидневное меню КОГОбУ СШ пгт Верхошижемье

Возрастная категория 7-11 лет

2024 год

Пояснительная записка

Настоящее примерное цикличное десятидневное меню разработано для учащихся КОГ ОБУ СШ пгт Верхошижемье, расположенной по адресу: Кировская область, Верхошижемский район, пгт. Верхошижемье, ул.Школьная,1 на основании:

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания (УФА 2021г)
- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях (Уральский государственный экономический университет) Екатеринбург, 2011г, составили Д.В. Гращенко, 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

Район: * КОГОБУ СШ ПГТ ВЕРХОШИЖЕМЬЕ 7-11 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром 30/10 КЧХК	40	4	3	10	82	2,04
	Каша пшеничная молочная жидкая 220/10	230	10	13	38	298	3,02
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	44	16
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Завтрак		500	16	16	72	495	
Обед	Суп из овощей 200	200	2	3	9	71	38,01
	Тефтели мясные с рисом 90	90	12	18	13	257	65,06
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	6	40	246	24,01
	Соус томатный	30		2	2	25	69
	Компот из смеси сухофруктов	200			28	116	18
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
Итого за Обед		730	27	29	119	849	
Итого за день		1 230	43	45	191	1344	

(лист 2)

Район: * КОГОБУ СШ ПГТ ВЕРХОШИЖЕМЬЕ 7-11 лет

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 130	130	3	3	34	181	25,1
	Соус томатный	30		2	2	25	69
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Завтрак		510	23	21	89	655	
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами 60	60	1	6	4	73	96,01
	Котлеты рубленые Особые 90	90	16	16	16	274	71,01
	Каша рисовая рассыпчатая 130	130	3	3	34	181	25,1
	Соус томатный	30		2	2	25	69
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
Итого за Обед		570	24	27	93	728	
Итого за день		1 080	47	48	182	1383	

(лист 3)

Район: * КОГОБУ СШ ПГТ ВЕРХОШИЖЕМЬЕ 7-11 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлеты рыбные 90	90	9	8	14	163	98
	Картофельное пюре 150	150	4	6	24	168	28,02
	Компот из смеси сухофруктов	200			28	116	18
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
Итого за Завтрак		500	17	14	93	581	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями 200	200	2	2	17	96	36,03
	Котлеты рыбные 90	90	9	8	14	163	98
	Картофельное пюре 150	150	4	6	24	168	28,02
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
Итого за Обед		700	19	16	92	602	
Итого за день		1 200	36	30	185	1183	

Район: * КОГОБУ СШ ПГТ ВЕРХОШИЖЕМЬЕ 7-11 лет

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 Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Завтрак		530	24	22	78	676	
Обед	Винегрет овощной 60	60	1	2	5	38	54,01
	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 пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
Итого за Обед		590	25	24	83	714	
Итого за день		1 120	49	46	161	1390	

(лист 5)

Район: * КОГОБУ СШ ПГТ ВЕРХОШИЖЕМЬЕ 7-11 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с повидлом 30/20 КЧХК	50	4	4	16	94	2,03
	Суп молочный с макаронными изделиями 230	230	5	5	23	163	10,01
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	16	107	13
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Итого за Завтрак		510	14	12	69	435
Обед	Борщ с капустой и картофелем 200/10	210	2	4	10	88	33,01
	Плов из курицы 200	200	15	15	37	345	59
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	44	16
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Итого за Обед		670	21	19	84	611
Итого за день		1 180	35	31	153	1046	

(лист 6)

Район: * КОГОБУ СШ ПГТ ВЕРХОШИЖЕМЬЕ 7-11 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром 230	230	13	16	47	384	42,01
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Итого за Завтрак		460	15	16	71	496
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем 200	200	2	4	7	76	34,01
	Котлеты рубленые Мясные 90	90	13	15	11	230	63,01
	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 пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Итого за Обед		730	25	24	94	708
Итого за день		1 190	40	40	165	1204	

Рацион: * КОГОБУ СШ ПГТ ВЕРХОШИЖЕМЬЕ 7-11 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Гуляш из мяса кур 60/40	100	13	14	3	192	68,02
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	6	40	246	24,01
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	44	16
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
Итого за Завтрак		510	26	20	80	616	
Обед	Суп картофельный с бобовыми 200	200	5	6	16	134	37,01
	Гуляш из мяса кур 60/40	100	13	14	3	192	68,02
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	6	40	246	24,01
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	44	16
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
Итого за Обед		710	31	26	96	750	
Итого за день		1 220	57	46	176	1366	

(лист 8)

Рацион: * КОГОБУ СШ ПГТ ВЕРХОШИЖЕМЬЕ 7-11 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с повидлом 30/20 КЧХК	50	4	4	16	94	2,03
	Суп молочный с макаронными изделиями 230	230	5	5	23	163	10,01
	Какао с молоком	200	3	3	17	109	4
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Итого за Завтрак		510	14	12	70	437
Обед	Борщ с капустой и картофелем 200/10	210	2	4	10	88	33,01
	Жаркое по-домашнему (свинина) 200	200	19	24	21	377	82,01
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) 200	200			33	136	21,01
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
Итого за Обед		670	25	28	91	735	
Итого за день		1 180	39	40	161	1172	

(лист 9)

Рацион: * КОГОБУ СШ ПГТ ВЕРХОШИЖЕМЬЕ 7-11 лет

Неделя: 2

День: четверг

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
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Итого за Завтрак		470	22	20	80	594
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями 200	200	2	2	17	96	36,03
	Котлеты рубленые Особые 90	90	16	16	16	274	71,01
	Каша рисовая рассыпчатая 130	130	3	3	34	181	25,1
	Соус томатный	30		2	2	25	69
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Итого за Обед		710	25	23	106	751
Итого за день		1 180	47	43	186	1345	

Рацион: * КОГОБУ СШ ПГТ ВЕРХОШИЖЕМЬЕ 7-11 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
Итого за Завтрак		530	26	19	85	630	
Обед	Винегрет овощной 60	60	1	2	5	38	54,01
	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
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	44	16
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02	
Итого за Обед		590	27	21	90	671	
Итого за день		1 120	53	40	175	1301	
Итого за период		11 700	446	409	1735	12734	
Среднее значение за период			44,6	40,9	173,5	1273,4	