

Меню разработано и утверждено
ООО «РеАл Бизнес»
Генеральный директор _____ А. Н. Репин

« 30 » августа 2024г



Согласовано
КОГОВУ СШ пгт Верхошижемье
Директор _____ Н. Г. Одинцова

«30» августа 2024г



Примерное цикличное десятидневное меню КОГОВУ СШ пгт Верхошижемье

Возрастная категория 7-11 лет

2024 год

Пояснительная записка

Настоящее примерное циклическое десятидневное меню разработано для учащихся КОГОбУ 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. 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 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 90	90	13	17	10	248	230
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	6	40	246	24,01
	Соус томатный	30		2	2	24	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	28	28	116	839	
Итого за день		1 230	44	44	188	1334	

(лист 2)

Рацион: 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	7	174	71,01
	Каша рисовая рассыпчатая 130	130	3	3	34	181	25,1
	Соус томатный	30		2	2	24	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	80	554	
Обед							
	Винегрет овощной 60	60	1	2	5	38	54,01
	Котлеты рубленые Особые 90	90	16	16	7	174	71,01
	Каша рисовая рассыпчатая 130	130	3	3	34	181	25,1
	Соус томатный	30		2	2	24	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	23	85	592	
Итого за день		1 080	47	44	165	1146	

(лист 3)

Рацион: 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							
	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							
	Суп картофельный с макаронными изделиями 200	200	2	2	17	96	36,03
	Котлеты рыбные 90	90	9	8	14	163	98
	Изделия макаронные отварные 150	150	6	3	35	194	41,01
	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	21	13	103	628	
Итого за день		1 210	35	25	172	1063	

Рацион: 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	Бутерброд с маслом 30/10 КЧХК	40	2	8	10	124	1,01
	Каша рисовая молочная жидкая 215/5	220	5	9	34	238	8,03
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / КЧХК	50	4	1	24	118	5,03
Итого за Завтрак		510	11	18	78	521	
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	32	37	162	1132	

(лист 5)

Рацион: 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	Наггетсы куриные 90	90	14	17	2	274	73,01
	Картофельное пюре 150	150	4	6	24	168	28,02
	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		500	22	23	63	617	
Обед	Винегрет овощной 60	60	1	2	5	38	54,01
	Наггетсы куриные 90	90	14	17	2	274	73,01
	Картофельное пюре 150	150	4	6	24	168	28,02
	Соус томатный	30		2	2	24	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	23	27	70	679	
Итого за день		1 090	45	50	133	1296	

(лист 6)

Рацион: 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	35	194	41,01
	Соус томатный	30		2	2	24	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	92	699	
Итого за день		1 190	40	40	163	1195	

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
	Шницель из свинины (цех) 90	90	14	16	12	256	275
	Изделия макаронные отварные 150	150	6	3	35	194	41,01
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) 200	200			14	78	21,01
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
Итого за Обед		710	26	23	98	750	
Итого за день		1 220	40	35	168	1187	

(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	7	174	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	71	494
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями 200	200	2	2	17	96	36,03
	Котлеты рубленые Особые 90	90	16	16	7	174	71,01
	Каша рисовая рассыпчатая 130	130	3	3	34	181	25,1
	Соус томатный	30		2	2	24	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	97	650	
Итого за день		1 180	47	43	168	1144	

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	Бутерброд с повидлом 30/20 КЧХК	50	4	4	16	94	2,03
	Каша молочная "Дружба" 220/10	230	7	9	36	252	25,04
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Завтрак		510	13	13	76	458	
Обед	Биточки рубленые из птицы 90	90	16	14	9	228	57,01
	Картофельное пюре 150	150	4	6	24	168	28,02
	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		500	24	20	70	574	
Итого за день		1 010	37	33	146	1032	
Итого за период		11 610	424	397	1641	11895	
Среднее значение за период			42,4	39,7	164,1	1189,5	