

Меню разработано и утверждено:
ООО «РеАл Бизнес»
Генеральный директор
А.Н.Репин
«09» января 2025г.

Согласовано
КОГОбу СШ пгт Верхошижемье
Директор
Н.Г. Одинцова
«09» января 2025г.

Примерное циклическое десятидневное меню КОГОбу СШ пгт Верхошижемье

Возрастная категория
7-11 лет

2025 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. 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

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 манная молочная жидкая 225/5	230	10	9	34	243	27,01
	Чай с лимоном и сахаром 200	200			10	44	16
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Завтрак		500	16	12	68	440	
Обед	Тефтели 90гр(цех)	90	8	7	7	117	277,03
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	6	40	246	24,01
	Соус томатный 30	30		2	2	24	69,02
	Чай с лимоном и сахаром 200	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		530	21	15	86	565	
Итого за день		1 030	37	27	154	1005	

(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 Особые из говядины и свинины(цех)	90	14	16	12	256	275,01
	Каша рисовая рассыпчатая 130	130	3	3	34	181	25,1
	Соус томатный 30	30		2	2	24	69,02
	Чай с сахаром 200	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	21	21	85	636	
Обед	Котлеты Особые из говядины и свинины(цех)	90	14	16	12	256	275,01
	Каша рисовая рассыпчатая 130	130	3	3	34	181	25,1
	Соус томатный 30	30		2	2	24	69,02
	Чай с сахаром 200	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		510	21	21	85	636	
Итого за день		1 020	42	42	170	1272	

(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	50	2	8	31	202	4
	Макаронные изделия с тертым сыром 230	230	13	16	47	384	42,01
	Чай с сахаром 200	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Завтрак		510	17	24	102	698	
Обед	Бутерброд с повидлом	50	2	8	31	202	4
	Макаронные изделия с тертым сыром 230	230	13	16	47	384	42,01
	Чай с сахаром 200	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Обед		510	17	24	102	698	
Итого за день		1 020	34	48	204	1396	

(лист 4)

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	40	2	8	10	124	1
	Каша рисовая молочная жидкая 215/5	220	5	9	34	238	8,03
	Чай с сахаром 200	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / КЧХК	50	4	1	24	118	5,03
Итого за Завтрак		510	11	18	78	521	
Обед	Плов из курицы 200	200	15	15	37	345	59,09
	Чай с сахаром 200	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		460	19	15	74	520	
Итого за день		970	30	33	152	1041	

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	Бутерброд с повидлом	50	2	8	31	202	4
	Суп молочный с макаронными изделиями 230	230	5	5	23	163	10,01
	Чай с сахаром 200	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Итого за Завтрак	510	9	13	78	477	
Обед	Голубцы ленивые(цех)	90	14	16	12	256	275,02
	Картофельное пюре 150	150	4	6	24	168	28,05
	Соус томатный 30	30		2	2	24	69,02
	Чай с сахаром 200	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	530	22	24	75	623	
Итого за день	1 040	31	37	153	1100		

(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	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Итого за Завтрак	460	15	16	71	496	
Обед	Котлеты Особые из говядины и свинины(цех)	90	14	16	12	256	275,01
	Изделия макаронные отварные 150	150	6	3	35	194	41,01
	Соус томатный 30	30		2	2	24	69,02
	Чай с сахаром 200	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	530	24	21	86	649	
Итого за день	990	39	37	157	1145		

(лист 7)

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 (цех)	100	13	14	3	192	68,06
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	6	40	246	24,01
	Чай с лимоном и сахаром 200	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	Гуляш из мяса кур 60/40 (цех)	100	13	14	3	192	68,06
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	6	40	246	24,01
	Чай с лимоном и сахаром 200	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	510	26	20	80	616	
Итого за день	1 020	52	40	160	1232		

(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
	Чай с сахаром 200	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Завтрак		510	11	9	63	369	
Обед							
	Голубцы ленивые(цех)	90	14	16	12	256	275,02
	Изделия макаронные отварные 150	150	6	3	35	194	41,01
	Соус томатный 30	30		2	2	24	69,03
	Чай с сахаром 200	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		530	24	21	86	649	
Итого за день		1 040	35	30	149	1018	

(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							
	Бутерброд с маслом 30/10	40	2	8	10	124	1
	Каша пшеничная молочная жидкая 220/10	230	10	13	38	298	3,02
	Чай с сахаром 200	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Завтрак		500	14	21	72	534	
Обед							
	Биточки Пикантные 90 (цех)	90	19	26	7	340	90,04
	Каша рисовая рассыпчатая 130	130	3	3	34	181	25,1
	Соус томатный 30	30		2	2	24	69,02
	Чай с сахаром 200	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		510	26	31	80	720	
Итого за день		1 010	40	52	152	1254	

(лист 10)

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	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Завтрак		510	13	13	76	458	
Обед							
	Наггетсы куриные с сыром 90гр(цех)	90	14	16	12	256	275,04
	Картофельное пюре 150	150	4	6	24	168	28,05
	Чай с сахаром 200	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		500	22	22	73	599	
Итого за день		1 010	35	35	149	1057	
Итого за период		10 150	375	381	1600	11520	
Среднее значение за период			37,5	38,1	160	1152	

Составил

Утвердил _____