

«СОГЛАСОВАНО»

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ООО «Фабрика питания»

Частикова С.В. 

«01» сентября 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ  
КОГОБУ СШ пгт. Нижнеивкино Куменского района  
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**



**в период осень-зима 2023г – 2024г**

**(возрастная группа 7-11 лет, школы полного цикла)**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"  
Идентификатор: 29e378c5-67c4-44ca-b8de-f904d2e54020

|            |  |                      |   |
|------------|--|----------------------|---|
| ОТПРАВЛЕНО | ООО "ФАБРИКА ПИТАНИЯ", Частикова Светлана Васильевна, ДИРЕКТОР   | 01.09.23 08:40 (MSK) | Сертификат 015B95A700EEAEEDA249053FF6BBF5A668 |
| УТВЕРЖДЕНО | КИРОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА ПГТ НИЖНЕИВКИНО КУМЕНСКОГО РАЙОНА", Чеснокова Ирина Михайловна, Директор | 04.09.23 09:18 (MSK) | Сертификат 00F7A66CFD075CE41F633A720C44D1048D |

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2023-2024г.**  
(возрастная категория 7-11 лет)

Сезон: осень - зима

Неделя: первая

День: 1 - понедельник

**ЗАВТРАК**

| № рецептуры           | Прием пищи<br>Наименование блюда | Масса порции (г) | Питательные вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамины (мг)  |             | Минеральные вещества (мг) |              |               |              |
|-----------------------|----------------------------------|------------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------|-------------|---------------------------|--------------|---------------|--------------|
|                       |                                  |                  | Б                    | Ж            | У            |                         | В <sub>1</sub> | С           | Ca                        | P            | Mg            | Fe           |
| 260                   | Гуляш                            | 90               | 8,57                 | 18,42        | 3,54         | 237,16                  | 0,4            | 1,32        | 11,51                     | 84,55        | 12,02         | 0,8          |
| 302                   | Каша гречневая рассыпчатая       | 150              | 4,37                 | 5,57         | 34,05        | 227,42                  | 0,3            | 0           | 20,445                    | 0            | 1,065         | 4,755        |
| 494                   | Чай с сахаром и с лимоном        | 200/5            | 0,24                 | 0            | 15,16        | 60,48                   | 0              | 2,1         | 16,58                     | 1,1          | 2,64          | 0,9          |
|                       | Батон нарезной                   | 60               | 4,5                  | 1,74         | 30,84        | 159                     | 0              | 0           | 0                         | 0            | 0             | 0            |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |                                  | <b>505</b>       | <b>17,68</b>         | <b>25,73</b> | <b>83,59</b> | <b>684,06</b>           | <b>0,7</b>     | <b>3,42</b> | <b>48,535</b>             | <b>85,65</b> | <b>15,725</b> | <b>6,455</b> |

Неделя: первая

День: 2 - вторник

**ЗАВТРАК**

| № рецептуры           | Прием пищи<br>Наименование блюда | Масса порции (г) | Питательные вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамины (мг)  |              | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|-----------------------|----------------------------------|------------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                       |                                  |                  | Б                    | Ж            | У            |                         | В <sub>1</sub> | С            | Ca                        | P              | Mg            | Fe           |
| 886                   | Кнели из кур с рисом             | 90               | 10,77                | 8,78         | 6,23         | 141,94                  | 0,063          | 1,539        | 8,856                     | 158,022        | 77,562        | 1,287        |
| 291                   | Макаронные изделия отварные      | 150              | 5,65                 | 0,67         | 29,04        | 144,9                   | 0,06           | 0,015        | 5,7                       | 35,7           | 8,1           | 0,78         |
| 377                   | Соус красный основной            | 30               | 0,34                 | 0,58         | 1,79         | 13,83                   | 0,009          | 1,32         | 3,381                     | 3,306          | 1,62          | 0,102        |
| 493                   | Чай с сахаром                    | 200              | 0,2                  | 0            | 15,02        | 58,76                   | 0              | 0,1          | 14,58                     | 0              | 2,04          | 0,2          |
|                       | Батон нарезной                   | 60               | 4,5                  | 1,74         | 30,84        | 159                     | 0              | 0            | 0                         | 0              | 0             | 0            |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |                                  | <b>530</b>       | <b>21,46</b>         | <b>11,77</b> | <b>82,92</b> | <b>518,43</b>           | <b>0,132</b>   | <b>2,974</b> | <b>32,517</b>             | <b>197,028</b> | <b>89,322</b> | <b>2,369</b> |

Неделя: первая

День: 3 - среда

**ЗАВТРАК**

| № рецептуры           | Прием пищи<br>Наименование блюда                  | Масса порции (г) | Питательные вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамины (мг)  |            | Минеральные вещества (мг) |               |              |             |
|-----------------------|---|------------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------|------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                       |   |                  | Б                    | Ж            | У            |                         | В <sub>1</sub> | С          | Ca                        | P             | Mg           | Fe          |
| 520                   | Каша рисовая вязкая со сливочным маслом и сахаром | 200/14/12        | 10,24                | 15,2         | 37,9         | 331,62                  | 0,06           | 0,6        | 129,98                    | 156,14        | 36,64        | 0,62        |
| 494                   | Чай с сахаром и с лимоном                         | 210/5            | 0,25                 | 0            | 15,91        | 63,5                    | 0              | 2,2        | 17,4                      | 1,15          | 2,77         | 0,94        |
|                       | Батон нарезной                                    | 60               | 4,5                  | 1,74         | 30,84        | 159                     | 0              | 0          | 0                         | 0             | 0            | 0           |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |   | <b>501</b>       | <b>14,99</b>         | <b>16,94</b> | <b>84,65</b> | <b>554,12</b>           | <b>0,06</b>    | <b>2,8</b> | <b>147,38</b>             | <b>157,29</b> | <b>39,41</b> | <b>1,56</b> |

Неделя: первая

День: 4 - четверг

**ЗАВТРАК**

| № рецептуры           | Прием пищи<br>Наименование блюда | Масса порции (г) | Питательные вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамины (мг)  |               | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|-----------------------|----------------------------------|------------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------|---------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                       |                                  |                  | Б                    | Ж            | У            |                         | В <sub>1</sub> | С             | Са                        | Р              | Мg            | Fe           |
| 294                   | Котлета рубленая куриная         | 90               | 13,26                | 9,82         | 8,09         | 158,41                  | 0,081          | 1,197         | 10,107                    | 113,886        | 57,51         | 1,242        |
| 362                   | Пюре картофельное                | 150              | 3,27                 | 4,92         | 21,83        | 145,06                  | 0,165          | 25,635        | 41,415                    | 73,515         | 29,145        | 1,185        |
| 493                   | Чай с сахаром                    | 200              | 0,2                  | 0            | 15,02        | 58,76                   | 0              | 0,1           | 14,58                     | 0              | 2,04          | 0,2          |
|                       | Батон нарезной                   | 60               | 4,5                  | 1,74         | 30,84        | 159                     | 0              | 0             | 0                         | 0              | 0             | 0            |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |                                  | <b>500</b>       | <b>21,23</b>         | <b>16,48</b> | <b>75,78</b> | <b>521,23</b>           | <b>0,246</b>   | <b>26,932</b> | <b>66,102</b>             | <b>187,401</b> | <b>88,695</b> | <b>2,627</b> |

Неделя: первая

День: 5 - пятница

**ЗАВТРАК**

| № рецептуры                               | Прием пищи<br>Наименование блюда | Масса порции (г) | Питательные вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамины (мг)  |               | Минеральные вещества (мг) |                 |                |              |
|---|----------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|---------------|---------------------------|-----------------|----------------|--------------|
|   |                                  |                  | Б                    | Ж            | У             |                         | В <sub>1</sub> | С             | Са                        | Р               | Мg             | Fe           |
| 795                                       | Биточки мясные                   | 90               | 10,07                | 18,14        | 7,82          | 271,78                  | 0,495          | 0             | 10,026                    | 97,236          | 12,87          | 1,107        |
| 291                                       | Макаронные изделия отварные      | 150              | 5,65                 | 0,67         | 29,04         | 144,9                   | 0,06           | 0,015         | 5,7                       | 35,7            | 8,1            | 0,78         |
| 377                                       | Соус красный основной            | 30               | 0,34                 | 0,58         | 1,79          | 13,83                   | 0,009          | 1,32          | 3,381                     | 3,306           | 1,62           | 0,102        |
| 494                                       | Чай с сахаром и с лимоном        | 200/5            | 0,24                 | 0            | 15,16         | 60,48                   | 0              | 2,1           | 16,58                     | 1,1             | 2,64           | 0,9          |
|   | Батон нарезной                   | 60               | 4,5                  | 1,74         | 30,84         | 139                     | 0              | 0             | 0                         | 0               | 0              | 0            |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                     |                                  | <b>535</b>       | <b>20,8</b>          | <b>21,13</b> | <b>84,65</b>  | <b>629,99</b>           | <b>0,564</b>   | <b>3,435</b>  | <b>35,687</b>             | <b>137,342</b>  | <b>25,23</b>   | <b>2,889</b> |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ:</b> |                                  | <b>514,2</b>     | <b>19,232</b>        | <b>18,41</b> | <b>82,318</b> | <b>581,566</b>          | <b>0,3404</b>  | <b>7,9122</b> | <b>66,0442</b>            | <b>152,9422</b> | <b>51,6764</b> | <b>3,18</b>  |

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ для ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2023-2024г.**  
(возрастная категория 7-11 лет)

Сезон: осень - зима

Неделя: вторая

День: 1 - понедельник

**ЗАВТРАК**

| № рецептуры | Прием пищи<br>Наименование блюда | Масса порции (г) | Питательные вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамины (мг)  |              | Минеральные вещества (мг) |                |              |              |
|-------------|----------------------------------|------------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|--------------|--------------|
|             |                                  |                  | Б                    | Ж            | У            |                         | В <sub>1</sub> | С            | Ca                        | P              | Mg           | Fe           |
| 880         | Биточки куриные припущенные      | 90               | 11,27                | 8,92         | 8,09         | 150,32                  | 0,081          | 1,197        | 10,107                    | 113,886        | 57,51        | 1,242        |
| 304         | Рис отварной                     | 150              | 3,87                 | 4,7          | 30,08        | 218,03                  | 0,045          | 0            | 20,85                     | 81,015         | 30,24        | 0,57         |
| 377         | Соус красный основной            | 30               | 0,34                 | 0,58         | 1,79         | 13,83                   | 0,009          | 1,32         | 3,381                     | 3,306          | 1,62         | 0,102        |
| 494         | Чай с сахаром и с лимоном        | 200/5            | 0,24                 | 0            | 15,16        | 60,48                   | 0              | 2,1          | 16,58                     | 1,1            | 2,64         | 0,9          |
|             | Батон нарезной                   | 60               | 4,5                  | 1,74         | 30,84        | 159                     | 0              | 0            | 0                         | 0              | 0            | 0            |
|             | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>            | <b>535</b>       | <b>20,22</b>         | <b>15,94</b> | <b>85,96</b> | <b>601,66</b>           | <b>0,135</b>   | <b>4,617</b> | <b>50,918</b>             | <b>199,307</b> | <b>92,01</b> | <b>2,814</b> |

Неделя: вторая

День: 2 - вторник

**ЗАВТРАК**

| № рецептуры | Прием пищи<br>Наименование блюда | Масса порции (г) | Питательные вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамины (мг)  |              | Минеральные вещества (мг) |               |              |             |
|-------------|----------------------------------|------------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
|             |                                  |                  | Б                    | Ж            | У            |                         | В <sub>1</sub> | С            | Ca                        | P             | Mg           | Fe          |
| 260         | Гуляш                            | 90               | 8,57                 | 18,42        | 3,54         | 237,16                  | 0,4            | 1,32         | 11,51                     | 84,55         | 12,02        | 0,8         |
| 291         | Макаронные изделия отварные      | 150              | 5,66                 | 0,68         | 29,04        | 144,9                   | 0,06           | 0,015        | 5,7                       | 35,7          | 8,1          | 0,78        |
| 493         | Чай с сахаром                    | 200              | 0,2                  | 0            | 15,02        | 58,76                   | 0              | 0,1          | 14,58                     | 0             | 2,04         | 0,86        |
|             | Батон нарезной                   | 60               | 4,5                  | 1,74         | 30,84        | 159                     | 0              | 0            | 0                         | 0             | 0            | 0           |
|             | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>            | <b>500</b>       | <b>18,93</b>         | <b>20,84</b> | <b>78,44</b> | <b>599,82</b>           | <b>0,46</b>    | <b>1,435</b> | <b>31,79</b>              | <b>120,25</b> | <b>22,16</b> | <b>2,44</b> |

Неделя: вторая

День: 3 - среда

**ЗАВТРАК**

| № рецептуры | Прием пищи<br>Наименование блюда | Масса порции (г) | Питательные вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамины (мг)  |             | Минеральные вещества (мг) |              |               |              |
|-------------|----------------------------------|------------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------|-------------|---------------------------|--------------|---------------|--------------|
|             |                                  |                  | Б                    | Ж            | У            |                         | В <sub>1</sub> | С           | Ca                        | P            | Mg            | Fe           |
| 130         | Курица тушеная с морковью        | 90               | 10,44                | 7,78         | 4,68         | 132,63                  | 0,07           | 3,89        | 15,39                     | 96,79        | 47,72         | 1,05         |
| 302         | Каша гречневая рассыпчатая       | 150              | 4,37                 | 5,57         | 34,05        | 227,42                  | 0,3            | 0           | 20,445                    | 0            | 1,065         | 4,755        |
| 494         | Чай с сахаром и с лимоном        | 200/5            | 0,24                 | 0            | 15,16        | 60,48                   | 0              | 2,1         | 16,58                     | 1,1          | 2,64          | 0,9          |
|             | Батон нарезной                   | 60               | 4,5                  | 1,74         | 30,84        | 159                     | 0              | 0           | 0                         | 0            | 0             | 0            |
|             | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>            | <b>505</b>       | <b>19,55</b>         | <b>15,09</b> | <b>84,73</b> | <b>579,53</b>           | <b>0,37</b>    | <b>5,99</b> | <b>52,415</b>             | <b>97,89</b> | <b>51,425</b> | <b>6,705</b> |

Неделя: вторая

День: 4 - четверг

**ЗАВТРАК**

| № рецептуры           | Прием пищи<br>Наименование блюда | Масса порции (г) | Питательные вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамины (мг)  |               | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|-----------------------|----------------------------------|------------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                       |                                  |                  | Б                    | Ж            | У            |                         | В <sub>1</sub> | С             | Ca                        | P             | Mg            | Fe           |
| 297                   | Фрикадельки из кур               | 90               | 10,76                | 10,62        | 14,73        | 203,81                  | 0              | 0             | 0,891                     | 0             | 0,198         | 0            |
| 362                   | Пюре картофельное                | 150              | 3,29                 | 4,92         | 21,83        | 145,06                  | 0,15           | 25,485        | 41,64                     | 93,99         | 32,295        | 1,185        |
| 377                   | Соус красный основной            | 30               | 0,34                 | 0,58         | 1,79         | 13,83                   | 0,009          | 1,32          | 3,381                     | 3,306         | 1,62          | 0,102        |
| 493                   | Чай с сахаром                    | 200              | 0,2                  | 0            | 15,02        | 58,76                   | 0              | 0,1           | 14,58                     | 0             | 2,04          | 0,86         |
|                       | Батон нарезной                   | 60               | 4,5                  | 1,74         | 30,84        | 159                     | 0              | 0             | 0                         | 0             | 0             | 0            |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |                                  | <b>530</b>       | <b>19,09</b>         | <b>17,86</b> | <b>84,21</b> | <b>580,46</b>           | <b>0,159</b>   | <b>26,905</b> | <b>60,492</b>             | <b>97,296</b> | <b>36,153</b> | <b>2,147</b> |

Неделя: вторая

День: 5 - пятница

**ЗАВТРАК**

| № рецептуры                               | Прием пищи<br>Наименование блюда           | Масса порции (г) | Питательные вещества |               |               | Энергетическая ценность | Витамины (мг)  |               | Минеральные вещества (мг) |                 |                |               |
|---|--|------------------|----------------------|---------------|---------------|-------------------------|----------------|---------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|
|   |  |                  | Б                    | Ж             | У             |                         | В <sub>1</sub> | С             | Ca                        | P               | Mg             | Fe            |
| 175                                       | Каша "Дружба" с сахаром и сливочным маслом | 200/12/14        | 11,35                | 14,8          | 36,28         | 292,12                  | 0,16           | 1,3           | 138,08                    | 0               | 0,64           | 0,98          |
| 494                                       | Чай с сахаром и с лимоном                  | 210/5            | 0,25                 | 0             | 15,91         | 63,5                    | 0              | 2,2           | 17,4                      | 1,15            | 2,77           | 0,94          |
|   | Батон нарезной                             | 60               | 4,5                  | 1,74          | 30,84         | 159                     | 0              | 0             | 0                         | 0               | 0              | 0             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                     |  | <b>501</b>       | <b>16,1</b>          | <b>16,54</b>  | <b>83,03</b>  | <b>514,62</b>           | <b>0,16</b>    | <b>3,5</b>    | <b>155,48</b>             | <b>1,15</b>     | <b>3,41</b>    | <b>1,92</b>   |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ:</b> |  | <b>514,2</b>     | <b>18,778</b>        | <b>17,254</b> | <b>83,274</b> | <b>575,218</b>          | <b>0,2568</b>  | <b>8,4894</b> | <b>70,219</b>             | <b>103,1786</b> | <b>41,0316</b> | <b>3,2052</b> |

\* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва 2017 г.

\* Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста

\* Сборник рецептур на продукцию общественного питания. В 2 т. Т.1./М.П.Могильный 2016 г.

\* Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализир.учреждений д/несовершеннолетних, нуждающихся в соц.реабилитации

\* Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (К ГОСТ 30390-95/ГОСТ) 50763-95

\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах , 2004 г.

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ |  | Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"                 |   |
|  |  | Идентификатор: 29e378c5-67c4-44ca-b8de-f904d2e54020 |   |
| ОТПРАВЛЕНО                             | ООО "ФАБРИКА ПИТАНИЯ", Частикова Светлана Васильевна, ДИРЕКТОР   | 01.09.23 08:40 (MSK)                                | Сертификат 015B95A700EEAEEDA249053FF6BBF5A668 |
| УТВЕРЖДЕНО                             | КИРОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА ПГТ НИЖНЕИВКИНО КУМЕНСКОГО РАЙОНА", Чеснокова Ирина Михайловна, Директор | 04.09.23 09:18 (MSK)                                | Сертификат 00F7A66CFD075CE41F633A720C44D1048D |