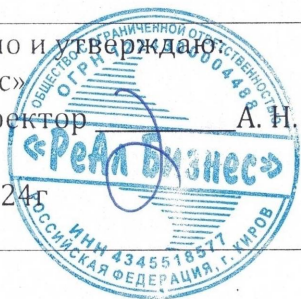


Меню разработано и утверждаю
ООО «РеАл Бизнес»
Генеральный директор А. Н. Репин
« 30 » августа 2024г



Согласовано
КОГОбУ СШ пгт Верхошижемье
Директор Н. Г. Одинцова
«30» августа 2024г



**Примерное цикличное
десятидневное меню
для организации
питания учащихся,
проживающих в
интернате
КОГОбУ СШ
пгт Верхошижемье
2024 год**

Пояснительная записка

Настоящее примерное циклическое 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. 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 интернат

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 250/10	260	10	12	47	330	3,01
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	44	16
	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	60	5	1	29	141	5,01
Итого за Завтрак		560	19	16	96	597	
Обед	Салат из белокочанной капусты 60	60	1	3	7	60	43,01
	Суп из овощей 250	250	2	4	11	191	38
	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		840	29	32	125	1019	
Полдник	Булочка домашняя 75	75	6	8	47	231	104,02
	Итого за Полдник		75	6	8	47	231
Ужин	Жаркое по-домашнему (свинина) 240	240	26	32	27	502	82
	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 Ужин		500	30	32	64	677	
Второй ужин	Йогурт 2.5%	250	7	8	32	272	72
	Итого за Второй ужин		250	7	8	32	272
Итого за день		2 225	91	96	364	2796	

(лист 2)

Рацион: КОГОБУ СШ ПГТ ВЕРХОШИЖЕМЬЕ интернат

Неделя: 1

День: вторник

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 манная молочная жидкая 225/5	230	7	9	34	243	27,01
	Какао с молоком	200	3	3	17	109	4
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Завтрак		500	14	20	75	547	
Обед	Винегрет овощной 60	60	1	2	5	38	54,01
	Щи из свежей капусты с картофелем 250	250	2	6	9	97	34
	Котлеты рубленные Особые 90	90	16	16	7	174	71,01
	Каша рисовая рассыпчатая 150	150	4	4	40	208	25,01
	Соус томатный	30		2	2	24	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		840	27	30	100	719	
Полдник	Пирожки с повидлом 75	75	7	9	30	232	101,01
	Итого за Полдник		75	7	9	30	232
Ужин	Куры отварные (2 вариант) 100	100	24	22	15	350	62
	Изделия макаронные отварные 180	180	7	4	44	243	41
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200			33	136	21
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
Итого за Ужин		540	35	26	119	863	
Второй ужин	Йогурт 2.5%	250	7	8	32	272	72
	Итого за Второй ужин		250	7	8	32	272
Итого за день		2 205	90	93	356	2633	

Рацион: КОГОБУ СШ ПГТ ВЕРХОШИЖЕМЬЕ интернат

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 250	250	8	8	25	230	10
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	16	107	13
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Завтрак		530	17	15	71	502	
Обед							
	Помидоры свежие (гарнировка) 30	30			1	7	6
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250	250	5	4	21	141	36
	Котлеты рыбные 90	90	9	8	14	163	98
	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		810	24	17	110	704	
Полдник							
	Пирожки печеные с яблоками 75	75	6	7	29	202	102,01
Итого за Полдник		75	6	7	29	202	
Ужин							
	Наггетсы куриные 100	100	16	19	2	305	73
	Картофельное пюре 180	180	4	7	29	202	28,01
	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 Ужин		540	24	26	68	682	
Второй ужин							
	Йогурт 2,5%	250	7	8	32	272	72
Итого за Второй ужин		250	7	8	32	272	
Итого за день		2 205	78	73	310	2362	

(лист 4)

Рацион: КОГОБУ СШ ПГТ ВЕРХОШИЖЕМЬЕ интернат

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	30	2		14	71	5,03
Итого за Завтрак		490	9	17	68	474	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы 60	60	2	5	9	89	48,01
	Борщ с капустой и картофелем 240/10	250	2	6	13	113	33
	Плов из курицы 250	250	23	29	40	521	59,01
	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		820	31	40	99	901	
Полдник							
	Булочка домашняя 75	75	6	8	47	231	104,02
Итого за Полдник		75	6	8	47	231	
Ужин							
	Гуляш из свинины 80/40	120	16	17	4	231	80
	Каша рисовая рассыпчатая 180	180	5	5	48	252	25
	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 Ужин		560	25	22	89	658	
Второй ужин							
	Йогурт 2,5%	250	7	8	32	272	72
Итого за Второй ужин		250	7	8	32	272	
Итого за день		2 195	78	95	335	2536	

Рацион: КОГОБУ СШ ПГТ ВЕРХОШИЖЕМЬЕ интернат

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
	Омлет натуральный 150/5	155	15	26	3	309	55
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Завтрак		435	21	30	43	515	
Обед	Огурцы свежие (гарнировка) 30	30			1	4	246
	Рассольник Ленинградский 250	250	3	6	17	133	35
	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 пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
Итого за Обед		780	25	29	81	754	
Полдник	Ватрушка с картофелем 75	75	5	6	30	198	105,01
	Итого за Полдник		75	5	6	30	198
Ужин	Биточки рубленные из птицы 100	100	18	16	10	253	57
	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	11	7	49	301	24
	Соус томатный	30		2	2	24	69
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
Итого за Ужин		370	33	25	88	712	
Второй ужин	Сок фруктовый	200			141	370	86
	Итого за Второй ужин		200			141	370
Итого за день		1 860	84	90	383	2549	

(лист 6)

Рацион: КОГОБУ СШ ПГТ ВЕРХОШИЖЕМЬЕ интернат

Неделя: 2

День: понедельник

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
	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		500	17	24	81	620	
Обед	Помидоры, огурцы свежие (гарнировка) 60	60	1		2	11	163
	Щи из свежей капусты с картофелем 250	250	2	6	9	97	34
	Котлеты рубленные 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		840	26	26	96	731	
Полдник	Булочка сдобная 75	75	6	7	45	265	103,02
	Итого за Полдник		75	6	7	45	265
Ужин	Гуляш из мяса кур 80/40	120	16	17	4	231	68,01
	Картофельное пюре 180	180	4	7	29	202	28,01
	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 Ужин		560	24	24	70	608	
Второй ужин	Йогурт 2.5%	250	7	8	32	272	72
	Итого за Второй ужин		250	7	8	32	272
Итого за день		2 225	80	89	324	2496	

Рацион: КОГОБУ СШ ПГТ ВЕРХОШИЖЕМЬЕ интернат

Неделя: 2

День: вторник

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 овсяная молочная жидкая 250/10	260	8	13	46	333	9,01
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	44	16
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Завтрак		530	14	16	80	530	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с помидорами 60	60	31	33	5	440	49,04
	Суп картофельный с бобовыми 250	250	6	7	20	168	37
	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 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		820	63	60	105	1221	
Полдник							
	Пирожки печеные с яблоками 75	75	6	7	29	202	102,01
Итого за Полдник		75	6	7	29	202	
Ужин							
	Куры отварные (2 вариант) 100	100	24	22	15	350	62
	Изделия макаронные отварные 180	180	7	4	44	243	41
	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 Ужин		540	35	26	96	768	
Второй ужин							
	Йогурт 2.5%	250	7	8	32	272	72
Итого за Второй ужин		250	7	8	32	272	
Итого за день		2 215	125	117	342	2993	

(лист 8)

Рацион: КОГОБУ СШ ПГТ ВЕРХОШИЖЕМЬЕ интернат

Неделя: 2

День: среда

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
	Суп молочный с макаронными изделиями 250	250	8	8	25	230	10
	Какао с молоком	200	3	3	17	109	4
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Завтрак		520	15	19	66	534	
Обед							
	Салат "Студенческий" 60	60	3	8	5	103	44,01
	Борщ с капустой и картофелем 240/10	250	2	6	13	113	33
	Шницель из свинины (цех) 90	90	14	16	12	256	275
	Изделия макаронные отварные 150	150	6	3	35	194	41,01
	Соус томатный	30		2	2	24	69
	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		840	29	35	108	902	
Полдник							
	Ватрушка с картофелем 75	75	5	6	30	198	105,01
Итого за Полдник		75	5	6	30	198	
Ужин							
	Котлеты рубленные Особые 100	100	18	18	18	304	71
	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	11	7	49	301	24
	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 Ужин		570	33	27	106	804	
Второй ужин							
	Йогурт 2.5%	250	7	8	32	272	72
Итого за Второй ужин		250	7	8	32	272	
Итого за день		2 255	89	95	342	2710	

Рацион: КОГОБУ СШ ПГТ ВЕРХОШИЖЕМЬЕ интернат

Неделя: 2

День: четверг

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 250/10	260	10	12	47	330	3,01
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	16	107	13
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Завтрак		530	19	18	87	590	
Обед							
	Горошек зеленый (гарнировка) 30	30			1	7	6,02
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250	250	5	4	21	141	36
	Котлеты рубленые Особые 90	90	16	16	7	174	71,01
	Каша рисовая рассыпчатая 150	150	4	4	40	208	25,01
	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		810	29	26	108	729	
Полдник							
	Пирожки с повидлом 75	75	7	9	30	232	101,01
Итого за Полдник		75	7	9	30	232	
Ужин							
	Плов из курицы 250	250	23	29	40	521	59,01
	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			16	47	70
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
Итого за Ужин		510	27	29	83	702	
Второй ужин							
	Йогурт 2,5%	250	7	8	32	272	72
Итого за Второй ужин		250	7	8	32	272	
Итого за день		2 175	89	90	340	2525	

(лист 10)

Рацион: КОГОБУ СШ ПГТ ВЕРХОШИЖЕМЬЕ интернат

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	60	5	1	29	141	5,03
Итого за Завтрак		540	16	14	91	528	
Обед							
	Винегрет овощной 60	60	1	2	5	38	54,01
	Рассольник Ленинградский 250	250	3	6	17	133	35
	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		810	28	28	92	745	
Полдник							
	Булочка сдобная 75	75	6	7	45	265	103,02
Итого за Полдник		75	6	7	45	265	
Ужин							
	Котлеты рубленые Мясные из фарша 100 /Пермь	100	16	14	15	249	63
	Картофель отварной с маслом 180	180	4	4	30	177	30,01
	Компот из апельсинов	200			19	82	17
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
Итого за Ужин		540	24	18	91	642	
Второй ужин							
	Сок фруктовый	200			141	370	86
Итого за Второй ужин		200			141	370	
Итого за день		2 165	74	67	460	2550	
Итого за период		21 725	878	905	3556	26150	
Среднее значение за период			87,8	90,5	355,6	2615	