

Меню разработано и утверждено:

ООО «РеАл Бизнес»

Генеральный директор

А.Н.Репин

«09» января 2025г.

Согласовано:

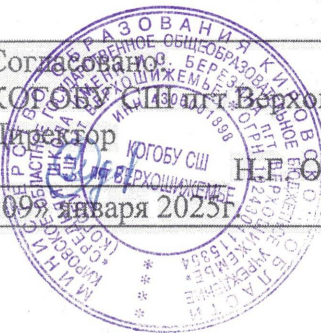
КОГОбУ СШ пгт.Верхошижемье

Директор

КОГОбУ СШ

Н.Е.Одинцова

«09» января 2025г.



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

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. 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 манная молочная жидкая 245/5	250	7	10	37	264	27,02
	Чай с лимоном и сахаром 200	200			10	44	16
	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	60	5	1	29	141	5,01
Итого за Завтрак		550	16	14	86	531	
Обед							
	Горошек зеленый (гарнировка) 30	30			1	7	6,02
	Щи из свежей капусты с картофелем 250	250	2	6	9	97	34,11
	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
	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		810	23	21	114	741	
Полдник							
	Кондитерское изделие (пром.производства)	75	3	23	47	407	236
Итого за Полдник		75	3	23	47	407	
Ужин							
	Жаркое по-домашнему (свинина) 240	240	26	32	27	502	82,09
	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 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		2 185	79	98	343	2628	

(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 овсяная молочная жидкая 220/10	230	7	11	39	282	9,02
	Какао с молоком 200	200	3	3	17	109	4
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Завтрак		500	14	22	80	586	
Обед							
	Винегрет овощной 60	60	1	2	5	38	54,07
	Суп из овощей 250	250	2	4	11	191	38,08
	Котлеты Особые из говядины и свинины(цех)	90	14	16	12	256	275,01
	Каша рисовая рассыпчатая 150	150	4	4	40	208	25,01
	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		840	25	28	107	895	
Полдник							
	Кондитерское изделие (пром.производства)	75	3	23	47	407	236
Итого за Полдник		75	3	23	47	407	
Ужин							
	Куры отварные (2 вариант)	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	84	107	385	3023	

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
	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	19	20	87	590	
Обед							
	Салат "Степной" 60	60	1	2	6	50	45,03
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250	250	5	4	21	141	36,08
	Котлеты рыбные 90	90	9	8	14	163	98
	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		840	25	19	115	747	
Полдник							
	Кондитерское изделие (пром.производства)	75	3	23	47	407	236
Итого за Полдник		75	3	23	47	407	
Ужин							
	Наггетсы куриные 100	100	16	19	2	305	73
	Картофельное пюре 180	180	4	7	29	202	28,06
	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 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		2 215	78	96	349	2698	

(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	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Завтрак		490	9	17	68	474	
Обед							
	Салат Школьный 60	60	1	5	4	65	232,02
	Рассольник Ленинградский 250	250	3	6	17	133	35,11
	Плов из курицы 250	250	23	29	40	521	59,08
	Компот из свежих плодов	200			17	70	311
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
Итого за Обед		820	31	40	105	923	
Полдник							
	Кондитерское изделие (пром.производства)	75	3	23	47	407	236
Итого за Полдник		75	3	23	47	407	
Ужин							
	Гуляш из свинины 80/40	120	16	17	4	231	80,03
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	6	40	246	24,01
	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 Ужин		530	29	23	81	652	
Второй ужин							
	Йогурт 2,5%	250	7	8	32	272	72
Итого за Второй ужин		250	7	8	32	272	
Итого за день		2 165	79	111	333	2728	

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
	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	Капуста морская (гарнировка) 30	30			1	7	204
	Борщ с капустой и картофелем 240/10	250	2	6	13	113	33,14
	Шницель (цех) 90	90	14	16	12	256	275
	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		780	24	28	87	719	
Полдник	Ватрушка с картофелем 75	75	5	6	30	198	105,01
Итого за Полдник		75	5	6	30	198	
Ужин	Биточки Пикантные 90 (цех)	100	21	29	7	378	90,04
	Каша рисовая рассыпчатая 150	150	4	4	40	208	25,01
	Соус томатный 30	30		2	2	24	69,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
Итого за Ужин		340	29	35	76	744	
Второй ужин	Сок фруктовый	200			141	370	86
Итого за Второй ужин		200			141	370	
Итого за день		1 905	69	78	397	2400	

(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	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Завтрак		500	17	24	81	620	
Обед	Кукуруза консервированная (гарнировка) 30	30	3	1	18	98	208
	Щи из свежей капусты с картофелем 250	250	2	6	9	97	34,11
	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		810	29	28	113	844	
Полдник	Кондитерское изделие (пром.производства)	75	3	23	47	407	236
Итого за Полдник		75	3	23	47	407	
Ужин	Гуляш из мяса кур 80/40	120	16	17	4	231	68,07
	Картофельное пюре 180	180	4	7	29	202	28,06
	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 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	2 195	80	107	343	2751	
---------------	-------	----	-----	-----	------	--

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	200			10	44	16
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Итого за Завтрак	530	14	16	80	530	
Обед	Салат картофельный с сельдью 60	60	3	4	8	75	203,03
	Суп картофельный с бобовыми 250	250	6	7	20	168	37,08
	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 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	820	35	31	108	856		
Полдник	Кондитерское изделие (пром.производства)	75	3	23	47	407	236
	Итого за Полдник	75	3	23	47	407	
Ужин	Куры отварные (2 вариант)	100	24	22	15	350	62
	Изделия макаронные отварные 180	180	7	4	44	243	41
	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 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	94	104	363	2833		

(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 повидлом 30/20 КЧХК	50	4	4	16	94	2,03
	Суп молочный с макаронными изделиями 250	250	8	8	25	230	10
	Чай с сахаром 200	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Итого за Завтрак	530	14	12	65	436	
Обед	Салат "Студенческий"	60	2	6	4	85	41
	Борщ с капустой и картофелем 240/10	250	2	6	13	113	33,14
	Шницель (цех) 90	90	14	16	12	256	275
	Изделия макаронные отварные 150	150	6	3	35	194	41,01
	Соус томатный 30	30		2	2	24	69,02
	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	28	33	107	884		
Полдник	Кондитерское изделие (пром.производства)	75	3	23	47	407	236
	Итого за Полдник	75	3	23	47	407	
Ужин	Котлеты Особые из говядины и свинины(цех)	90	14	16	12	256	275,01
	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	11	7	49	301	24
	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 Ужин	560	29	25	100	756	
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	81	101	351	2755	

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 маслом 30/10	40	2	8	10	124	1
	Каша пшеничная молочная жидкая 250/10	260	10	12	47	330	3,01
	Кофейный напиток на молоке 200	200	3	3	16	107	13
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Завтрак		530	17	23	87	632	
Обед							
	Винегрет овощной 60	60	1	2	5	38	54,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250	250	5	4	21	141	36,08
	Биточки Пикантные 90 (цех)	90	19	26	7	340	90,04
	Каша рисовая рассыпчатая 150	150	4	4	40	208	25,01
	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		840	33	38	112	926	
Полдник							
	Кондитерское изделие (пром.производства)	75	3	23	47	407	236
Итого за Полдник		75	3	23	47	407	
Ужин							
	Плов из курицы 250	250	23	29	40	521	59,08
	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		2 205	87	121	361	2939	

(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	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / КЧХК	60	5	1	29	141	5,03
Итого за Завтрак		540	16	14	91	528	
Обед							
	Салат из квашеной капусты	60	1	5	2	58	290
	Рассольник Ленинградский 250	250	3	6	17	133	35,11
	Наггетсы куриные 100(цех)	100	16	19	2	305	73,05
	Картофельное пюре 150	150	4	6	24	168	28,05
	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		820	28	36	82	842	
Полдник							
	Булочка сдобная 75	75	6	7	45	265	103,02
Итого за Полдник		75	6	7	45	265	
Ужин							
	Котлеты Особые из говядины и свинины(цех)	90	14	16	12	256	275,01
	Картофель отварной с маслом 180	180	4	4	30	177	30,05
	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		530	22	20	88	649	
Второй ужин							
	Сок фруктовый	200			141	370	86
Итого за Второй ужин		200			141	370	
Итого за день		2 165	72	77	447	2654	
Итого за период		21 710	803	1000	3672	27409	
Среднее значение за период			80,3	100	367,2	2740,9	

Составил

Утвердил _____