
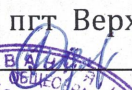


Меню разработано и утверждаю:
ООО «Русский Торговый Дом»
Генеральный директор  А. Н. Репин
« 08 » января 2024г

Согласовано:
КОГОбУ СШ пгт. Верхошижемье
Директор  Н. Г. Одинцова
« 08 » января 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 картофельный с сельдью 60	60	3	4	8	75	203,01
	Суп из овощей 250	250	2	4	11	91	38
	Тфтели мясные 100	100	14	19	11	276	230,01
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	6	40	246	24,01
	Соус томатный	30		2	2	25	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		850	32	35	109	888	
Полдник							
	Булочка домашняя 75	75	6	8	47	280	104,02
Итого за Полдник		75	6	8	47	280	
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		2 235	94	99	348	2714	

(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
	Суп молочный с макаронными изделиями 250	250	8	8	25	230	10
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Завтрак		520	12	16	59	466	
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами 60	60	1	6	4	73	96,01
	Щи из свежей капусты с картофелем 250	250	2	6	9	97	34
	Котлеты рубленные Особые 90	90	16	16	16	274	71,01
	Каша рисовая рассыпчатая 150	150	4	4	40	208	25,01
	Соус томатный	30		2	2	25	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	34	108	855	
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		2 225	88	93	348	2688	

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
	Каша ячневая молочная рассыпчатая 220/10	230	10	11	58	370	7,03
	Какао с молоком	200	3	3	17	109	4
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Завтрак		510	19	18	105	644	
Обед							
	Капуста морская (гарнировка) 30	30			1	7	204
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250	250	5	4	21	141	36
	Котлеты рыбные 90	90	9	8	14	163	98
	Картофель отварной с маслом 150	150	3	4	25	147	30,02
	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	21	16	98	633	
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		2 155	77	75	332	2433	

(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 овсяная молочная жидкая 250/10	260	8	13	46	333	9,01
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / Пиццевик	30	2		14	71	5
Итого за Завтрак		530	12	21	80	569	
Обед							
	Винегрет овощной 60	60	1	2	5	38	54,01
	Рассольник Ленинградский 250	250	3	6	17	133	35
	Гуляш из мяса кур 60/40	100	13	14	3	192	68,02
	Изделия макаронные отварные 150	150	6	3	37	202	41,01
	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		820	27	25	117	815	
Полдник							
	Булочка домашняя 75	75	6	8	47	280	104,02
Итого за Полдник		75	6	8	47	280	
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		2 235	77	84	365	2594	

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 маслом 30/10 КЧХК	40	2	8	10	124	1,01
	Каша рисовая молочная жидкая 235/5	240	8	9	37	254	8,02
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	16	107	13
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Итого за Завтрак	510	15	20	77	556	
Обед	Салат "Степной" 60	60	1	2	6	50	45,01
	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	30	37	96	862		
Полдник	Ватрушка с картофелем 75	75	5	6	30	198	105,01
	Итого за Полдник	75	5	6	30	198	
Ужин	Биточки рубленые из птицы 100	100	18	16	10	253	57
	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	11	7	49	301	24
	Соус томатный	30		2	2	25	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	713		
Второй ужин	Сок фруктовый	200			141	370	86
	Итого за Второй ужин	200			141	370	
Итого за день		1 975	83	88	432	2699	

(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 лимоном и сахаром	200			10	44	16
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Итого за Завтрак	500	17	24	81	623	
Обед	Салат картофельный с огурцами солеными и луком 60	60	1	3	7	62	202,01
	Щи из свежей капусты с картофелем 250	250	2	6	9	97	34
	Котлеты рубленые Мясные 90	90	13	15	11	230	63,01
	Изделия макаронные отварные 150	150	6	3	37	202	41,01
	Соус томатный	30		2	2	25	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	29	103	791		
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	92	331	2559	

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 молочная "Дружба" 250/10	260	8	11	43	298	25,03
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	44	16
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Завтрак		530	14	14	77	495	
Обед							
	Салат "Студенческий" 60	60	3	8	5	103	44,01
	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	35	35	105	884	
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	97	90	339	2621	

(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
	Каша манная молочная жидкая 245/5	250	7	10	37	264	27,02
	Какао с молоком	200	3	3	17	109	4
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Завтрак		530	16	17	84	538	
Обед							
	Салат из свеклы с морской капустой и растительным маслом 60	60	1	5	5	72	77,01
	Борщ с капустой и картофелем 240/10	250	2	6	13	113	33
	Жаркое по-домашнему (свинина) 240	240	26	32	27	502	82
	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 Обед		810	33	43	105	957	
Полдник							
	Ватрушка с картофелем 75	75	5	6	30	198	105,01
Итого за Полдник		75	5	6	30	198	
Ужин							
	Котлеты рубленые Особые 100	100	18	18	18	304	71
	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	11	7	49	301	24
	Соус томатный	30		2	2	25	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	805	
Второй ужин							
	Йогурт 2,5%	250	7	8	32	272	72
Итого за Второй ужин		250	7	8	32	272	
Итого за день		2 235	94	101	357	2770	

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 повидлом 30/20 КЧХК	50	4	4	16	94	2,03
	Каша пшенная 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		540	19	19	93	602	
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	16	274	71,01
	Каша рисовая рассыпчатая 150	150	4	4	40	208	25,01
	Соус томатный	30		2	2	25	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	117	830	
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		2 185	89	91	355	2638	

(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 маслом 30/10 КЧХК	40	2	8	10	124	1,01
	Омлет натуральный 150/5	150	15	26	3	299	55
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / КЧХК	60	5	1	29	141	5,03
Итого за Завтрак		450	22	35	52	605	
Обед							
	Винегрет овощной 60	60	1	2	5	38	54,01
	Рассольник Ленинградский 250	250	3	6	17	133	35
	Куры отварные 90	90	22	19		255	61,01
	Изделия макаронные отварные 150	150	6	3	37	202	41,01
	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		810	36	30	96	806	
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		2 075	88	90	425	2688	
Итого за период		21 760	867	903	3632	26404	
Среднее значение за период			86,7	90,3	363,2	2640,4	