

Меню разработано и утверждаю:

ООО «Русский Торговый Дом»

Генеральный директор

А. Н. Репин

«01» ноября 2023г



Согласовано:

КОГОбУ СШ с УИОП пгт Пижанка

Директор

О.А.Мотовилова

« 01 » ноября 2023г

**Примерное циклическое
десятидневное меню
для организации питания
учащихся, проживающих
в интернате
КОГОбУ СШ с УИОП
пгт Пижанка**

2023 год

Пояснительная записка

Настоящее примерное циклическое десятидневное меню разработано для учащихся КОГОбУ СШ с УИОП пгт Пижанка расположенной по адресу: Кировская область, Пижанский район, пгт Пижанка, ул. Советская, 61 на основании:

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания (УФА 2021 г.)
- 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: Интернат КОГОБУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром 30/10	40	4	3	10	82	2
	Каша пшенная молочная жидкая 250/10	260	10	12	47	330	3,01
	Какао с молоком	200	3	3	17	109	4
	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	60	5	1	29	141	5,01
Итого за Завтрак		560	22	19	103	662	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты 60	60	1	3	7	60	43,01
	Суп картофельный протертый с гречками 200/20	220	5	7	25	179	32,01
	Биточки рубленые из птицы 100	100	18	16	10	253	57
	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 / Пищевик	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик	30	2		13	63	31
Итого за Обед		820	34	31	118	894	
Полдник							
	Печенье пром.производства	100	7	26	63	476	81
Итого за Полдник		100	7	26	63	476	
Ужин							
	Жаркое по-домашнему (свинина) 240	240	26	32	27	502	82
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	60	5	1	29	141	5,01
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик	30	2		13	63	31
Итого за Ужин		530	33	33	79	747	
Второй ужин							
	Йогурт 2,5%	250	7	8	32	272	72
Итого за Второй ужин		250	7	8	32	272	
Итого за день		2 260	103	117	395	3051	

(лист 2)

Рацион: Интернат КОГОБУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Булочка Ласка с конфитюром	100	9	7	51	307	78
	Суп молочный с макаронными изделиями 250	250	8	8	25	230	10
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / Пищевик	30	2		14	71	5
Итого за Завтрак		580	19	15	100	649	
Обед							
	Салат картофельный с кальмарами 60	60	4	3	7	72	47,01
	Борщ с капустой и картофелем 200/10	210	2	4	10	88	33,01
	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
	Компот из смеси сухофруктов	200			28	116	18
	Хлеб пшеничный / Пищевик	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик	30	2		13	63	31
Итого за Обед		800	30	29	130	917	
Полдник							
	Блинчики с повидлом 140/30	170	3	14	36	356	83
Итого за Полдник		170	3	14	36	356	
Ужин							
	Куры отварные (2 вариант) 100	100	24	22	15	350	62
	Изделия макаронные отварные 180	180	7	4	44	243	41
	Напиток клюквенный	200			25	103	20
	Хлеб пшеничный / Пищевик	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик	30	2		13	63	31
Итого за Ужин		540	35	26	111	830	
Второй ужин							
	Йогурт 2,5%	250	7	8	32	272	72
Итого за Второй ужин		250	7	8	32	272	
Итого за день		2 340	94	92	409	3024	

Рацион: Интернат КОГОБУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с повидлом 30/20	50	4	4	16	94	2,01
	Каша ячневая молочная рассыпчатая 220/10	230	10	11	58	370	7,03
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	44	16
	Хлеб пшеничный / Пищевик	30	2		14	71	5
Итого за Завтрак		510	16	15	98	579	
Обед	Салат "Студенческий" 60	60	3	8	5	103	44,01
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 230	230	3	6	8	97	34,04
	Гуляш из мяса кур 60/40	100	13	14	3	192	68,02
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	6	40	246	24,01
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200			33	136	21
	Хлеб пшеничный / Пищевик	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик	30	2		13	63	31
Итого за Обед		800	32	34	116	908	
Полдник	Булочное изделие калейдоскоп	100	7	26	63	476	84
	Итого за Полдник		100	7	26	63	476
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 / Пищевик	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик	30	2		13	63	31
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		2 200	86	109	377	2917	

(лист 4)

Рацион: Интернат КОГОБУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Ватрушка с картофелем (пром.производства)	100	11	10	51	343	79
	Каша овсяная молочная жидкая 250/10	260	8	13	46	333	9,01
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / Пищевик	30	2		14	71	5
Итого за Завтрак		590	21	23	121	788	
Обед	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы 60	60	2	5	9	89	48,01
	Суп картофельный с рыбными консервами 200	200	1	5	11	99	40,01
	Наггетсы куриные 80	80	13	15	1	244	73,02
	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 / Пищевик	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик	30	2		13	63	31
Итого за Обед		780	26	30	97	834	
Полдник	Вафли с молочно-жировой начинкой	100	4	31	63	542	85
	Итого за Полдник		100	4	31	63	542
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 / Пищевик	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик	30	2		13	63	31
	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		2 280	83	114	402	3094	

Рацион: Интернат КОГОБУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА

Неделя: 1

День: пятница

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 250/10	260	7	13	41	307	8,01
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	16	107	13
	Хлеб пшеничный / Пищевик	30	2		14	71	5
Итого за Завтрак		530	14	24	81	609	
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
	Тефтели мясные с рисом 90	90	12	18	13	257	65,06
	Картофельное пюре 150	150	4	6	24	168	28,02
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	44	16
	Хлеб пшеничный / Пищевик	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик	30	2		13	63	31
Итого за Обед		780	25	28	96	751	
Полдник	Булочка Ласка с конфитюром	100	9	7	51	307	78
Итого за Полдник		100	9	7	51	307	
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	25	69
	Хлеб пшеничный / Пищевик	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик	30	2		13	63	31
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		1 980	81	84	457	2750	

(лист 6)

Рацион: Интернат КОГОБУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА

Неделя: 2

День: понедельник

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
	Макаронные изделия с тертым сыром 230	230	13	16	47	384	42,01
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	44	16
	Хлеб пшеничный / Пищевик	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик	30	2		13	63	31
Итого за Завтрак		530	19	24	94	686	
Обед	Салат витаминный 60	60	1	3	7	62	53,01
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 200/10	210	6	6	16	143	37,03
	Котлеты рубленные Особые 90	90	16	16	16	274	71,01
	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 / Пищевик	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик	30	2		13	63	31
Итого за Обед		800	33	30	115	881	
Полдник	Ватрушка с картофелем (пром. производства)	100	11	10	51	343	79
Итого за Полдник		100	11	10	51	343	
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 / Пищевик	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик	30	2		13	63	31
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		2 240	94	96	362	2790	

Рацион: Интернат КОГОБУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром 30/10	40	4	3	10	82	2
	Каша молочная "Дружба" 250/10	260	8	11	43	298	25,03
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	60	5	1	29	141	5,01
Итого за Завтрак		560	17	15	92	562	
Обед	Салат картофельный с сельдью 60	60	3	4	8	75	203,01
	Рассольник Ленинградский на курином бульоне 200	200	3	5	14	113	35,03
	Котлеты рубленные Мясные 90	90	13	15	11	230	63,01
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	6	40	246	24,01
	Соус томатный	30		2	2	25	69
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200			33	136	21
	Хлеб пшеничный / Пищевик	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик	30	2		13	63	31
Итого за Обед		790	32	32	135	959	
Полдник	Манник со сгущенкой 100/20	120	9	14	60	406	87,01
Итого за Полдник		120	9	14	60	406	
Ужин	Куры отварные (2 вариант) 100	100	24	22	15	350	62
	Изделия макаронные отварные 180	180	7	4	44	243	41
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	44	16
	Хлеб пшеничный / Пищевик	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик	30	2		13	63	31
Итого за Ужин		540	35	26	96	771	
Второй ужин	Йогурт 2,5%	250	7	8	32	272	72
Итого за Второй ужин		250	7	8	32	272	
Итого за день		2 260	100	95	415	2970	

(лист 8)

Рацион: Интернат КОГОБУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с повидлом 30/20	50	4	4	16	94	2,01
	Каша манная молочная жидкая 245/5	250	7	10	37	264	27,02
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	16	107	13
	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	60	5	1	29	141	5,01
Итого за Завтрак		560	19	18	98	606	
Обед	Салат "Мазайка" 60	60	2	6	13	112	46,01
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 250	250	3	6	13	123	33,02
	Плов из свинины 250	250	23	29	40	521	67
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / Пищевик	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик	30	2		13	63	31
Итого за Обед		820	32	41	103	931	
Полдник	Печенье пром.производства	100	7	26	63	476	81
	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	25	69
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / Пищевик	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик	30	2		13	63	31
Итого за Полдник		670	40	53	169	1281	
Второй ужин	Йогурт 2,5%	250	7	8	32	272	72
Итого за Второй ужин		250	7	8	32	272	
Итого за день		2 300	98	120	402	3090	

Рацион: Интернат КОГОБУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром 30/10	40	4	3	10	82	2
	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	Винегрет овощной 60	60	1	2	5	38	54,01
	Суп из овощей на курином бульоне 230	230	3	4	10	91	38,04
	Гуляш из свинины 60/40	100	13	14	3	192	80,01
	Изделия макаронные отварные 150	150	6	3	37	202	41,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			28	116	18
	Хлеб пшеничный / Пищевик	30	2		14	71	5
Итого за Обед		800	27	23	110	773	
Полдник	Булочка Ласка с конфитюром	100	9	7	51	307	78
Итого за Полдник		100	9	7	51	307	
Ужин	Помидоры свежие (гарнировка) 30	30			1	7	6
	Плов из курицы 250	250	23	29	40	521	59,01
	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			16	47	70
	Хлеб пшеничный / Пищевик	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик	30	2		13	63	31
Итого за Ужин		540	27	29	84	709	
Второй ужин	Йогурт 2,5%	250	7	8	32	272	72
Итого за Второй ужин		250	7	8	32	272	
Итого за день		2 250	89	83	373	2658	

(лист 10)

Рацион: Интернат КОГОБУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА

Неделя: 2

День: пятница

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
	Омлет натуральный 150/5	150	15	26	3	299	55
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик	30	2		13	63	31
	Хлеб пшеничный / Пищевик	30	2		14	71	5
Итого за Завтрак		450	21	34	50	598	
Обед	Капуста морская (гарнировка) 30	30			1	7	204
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250	250	5	4	21	141	36
	Рыба (филе) припущенная 90	90	10	1		45	205
	Картофельное пюре 150	150	4	6	24	168	28,02
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / Пищевик	30	2		14	71	5
Итого за Обед		780	23	11	83	536	
Полдник	Блинчики с повидлом 140/30	170	3	14	36	356	83
Итого за Полдник		170	3	14	36	356	
Ужин	Котлеты рубленные Мясные 100	100	14	16	12	256	63,03
	Картофель отварной с маслом 180	180	4	4	30	177	30,01
	Компот из апельсинов	200			19	82	17
	Хлеб пшеничный / Пищевик	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик	30	2		13	63	31
Итого за Ужин		540	22	20	88	649	
Второй ужин	Сок фруктовый	200			141	370	86
Итого за Второй ужин		200			141	370	
Итого за день		2 140	69	79	398	2509	
Итого за период		22 250	897	989	3990	28853	
Среднее значение за период			89,7	98,9	399	2885,3	