

Меню разработано и утверждено  
ООО «Русский Торговый  
Генеральный директор  
« 01 » ноября 2022г



А. Н. Репин

Согласовано:

КОГОбУ СШ с УИОП пгт Пижанка

Директор  О. А. Мотовилова

« 01 » ноября 2022г

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

2022 год

## Пояснительная записка

Настоящее примерное циклическое десятидневное меню разработано для учащихся КОГОбУ СШ с УИОП п. Пижанка расположенной по адресу: Кировская область, Пижанский район, п. 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: КОГОБУ СШ с УИОП п. Пижанка интернат

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлеб с сыром 30/10	40	8	4	25	168	170
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250	9	11	42	307	36
	Какао с молоком	200	3	3	29	158	83
	Хлеб пшеничный	30	2		15	73	184
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>111</b>	<b>706</b>	
Обед	Помидоры свежие	30	1		3	21	202
	Суп-пюре из картофеля	250	6	8	20	175	196
	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	16	13	13	234	79
	Изделия макаронные отварные	150	7	6	43	252	1
	Соус красный основной	30		1	2	17	86
	Компот из плодов свежих витаминизированный	200			28	115	39
	Хлеб пшеничный хлеб ржано-пшеничный	30 30	2 2		15 12	73 61	184 143
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>34</b>	<b>28</b>	<b>136</b>	<b>948</b>	
Полдник	Печенье (готовый продукт промышленного производства)	50	10	6	33	225	139
<b>Итого за Полдник</b>		<b>50</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>33</b>	<b>225</b>	
Ужин	Жаркое по- домашнему 200/50	250	20	22	40	434	188
	Чай с сахаром	200			18	61	16
	Хлеб пшеничный	30	2		15	73	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
<b>Итого за Ужин</b>		<b>510</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>85</b>	<b>629</b>	
Ужин 2	Йогурт славянский жирн. 2.5%	250	8	6	36	230	40
<b>Итого за Ужин 2</b>		<b>250</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	<b>230</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 150</b>	<b>98</b>	<b>80</b>	<b>401</b>	<b>2738</b>	

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП п. Пижанка интернат

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Ватрушка с картофелем 100	100	16	8	92	517	269
	Суп молочный с лапшой	250	6	6	20	151	112
	Чай с лимоном	200	63		15	64	186
	Хлеб пшеничный	30	2		15	73	184
<b>Итого за Завтрак</b>		580	87	14	142	805	
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1	4	6	65	108
	Борщ со сметаной	250	2	6	14	117	114
	Котлета Особая н	100	3	1	14	81	245
	Каша рисовая рассыпчатая	150	4	4	39	206	151
	Соус красный основной	30		1	2	17	86
	Компот из сухофруктов	200	1		18	72	81
	Хлеб пшеничный	30	2		15	73	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
<b>Итого за Обед</b>		850	15	16	120	692	
Полдник	Блины с повидлом	100	2	2	3	33	175
<b>Итого за Полдник</b>		100	2	2	3	33	
Ужин	Куры отварные (2 вариант)	100	28	29	1	382	344
	Изделия макаронные отварные	150	7	6	43	252	1
	Чай с сахаром	200			18	61	16
	Хлеб пшеничный	30	2		15	73	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
<b>Итого за Ужин</b>		510	39	35	89	829	
Ужин 2	Йогурт славянский жирн. 2,5%	250	8	6	36	230	40
<b>Итого за Ужин 2</b>		250	8	6	36	230	
<b>Итого за день</b>		2 290	151	73	390	2589	

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП п. Пижанка интернат

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога 50/10	60	13	7	10	160	366
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	8	8	42	274	62
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	106	164
	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	145	184
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>29</b>	<b>19</b>	<b>97</b>	<b>685</b>	
Обед	Салат студенческий	60	2	7	5	94	176
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	4	7	9	116	95
	Гуляш из мяса кур л	100	12	12	3	168	711
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	6	36	231	12
	Компот из изюма	200			20	83	4,02
	Хлеб пшеничный	30	2		15	73	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>100</b>	<b>826</b>	
Полдник	Булочное изделие Kaleйдоскоп	50	4	4	26	154	241,02
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>50</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	<b>154</b>
Ужин	Наггетсы куриные	80	13	16	13	244	260
	Изделия макаронные отварные	150	7	6	43	252	1
	Соус красный основной	30		1	2	17	86
	Чай с сахаром	200			18	61	16
	Хлеб пшеничный	30	2		15	73	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
<b>Итого за Ужин</b>		<b>520</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>103</b>	<b>708</b>	
Ужин 2	Йогурт славянский жирн. 2,5%	250	8	6	36	230	40
	<b>Итого за Ужин 2</b>		<b>250</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	<b>230</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2 210</b>	<b>95</b>	<b>84</b>	<b>362</b>	<b>2603</b>	

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП п. Пижанка интернат

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Булочка Ласка	50	4	4	26	154	247
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	8	11	37	281	129
	Чай с сахаром	200			18	61	16
	Хлеб пшеничный	30	2		15	73	184
<b>Итого за Завтрак</b>		530	14	15	96	569	
Обед	Винегрет овощной	60	1	6	4	78	135
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6	4	17	138	131
	Наггетсы куриные	100	17	20	16	305	260
	Изделия макаронные отварные	150	7	6	43	252	1
	Соус красный основной	30		1	2	17	86
	Чай с сахаром	200			18	61	16
	Хлеб пшеничный	30	2		15	73	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
<b>Итого за Обед</b>		850	35	37	127	985	
Полдник	Вафли с молочно-жировой начинкой обогащенные для детского питания	50	1	10	21	181	7
	<b>Итого за Полдник</b>		50	1	10	21	181
Ужин	Омлет натуральный 150/5	155	16	25	3	307	234
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			28	115	39
	Хлеб пшеничный	30	2		15	73	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
	<b>Итого за Ужин</b>		415	20	25	58	556
Ужин 2	Йогурт славянский жирн. 2,5%	250	8	6	36	230	40
	<b>Итого за Ужин 2</b>		250	8	6	36	230
<b>Итого за день</b>		2 095	78	93	338	2521	

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП п. Пижанка интернат

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Батон с маслом30/10	40	2	1	15	78	29
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	8	9	58	346	117
	Чай с лимоном	200	63		15	64	186
	Хлеб пшеничный	30	2		15	73	184
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>75</b>	<b>10</b>	<b>103</b>	<b>561</b>	
Обед	Капуста морская (гарнировка)	30					98
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5	4	17	118	78
	Рыба, тушеная с овощами	80	10	6	4	108	110
	Картофельное пюре	150	4	6	27	182	2
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			28	115	39
	Хлеб пшеничный	30	2		15	73	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>23</b>	<b>16</b>	<b>103</b>	<b>657</b>	
Полдник	Булочка Ласка	50	4	4	26	154	247
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>50</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	<b>154</b>	
Ужин	Гуляш из свинины	100	14	13	3	187	156,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	6	36	231	12
	Чай с сахаром	200			18	61	16
	Хлеб пшеничный	25	2		12	60	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>505</b>	<b>26</b>	<b>19</b>	<b>81</b>	<b>600</b>	
Ужин 2	Йогурт славянский жирн. 2,5%	250	8	6	36	230	40
	<b>Итого за Ужин 2</b>	<b>250</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	<b>230</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>2 095</b>	<b>136</b>	<b>55</b>	<b>349</b>	<b>2202</b>		

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП п. Пижанка интернат

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлеб с маслом 30/10	40	2	9	15	145	181
	Макаронные изделия отварные с сыром	250	16	26	54	490	88
	Чай с сахаром	200			18	61	16
	Хлеб пшеничный	30	2		15	73	184
<b>Итого за Завтрак</b>		520	20	35	102	769	
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1	4	6	65	108
	Суп картофельный с бобовыми	250	8	6	19	160	58
	Фрикадельки мясные в соусе л	100	12	12	7	182	237,01
	Каша рисовая рассыпчатая	150	4	4	39	206	151
	Компот из яблок и изюма	200			19	76	4,01
	Хлеб пшеничный	30	2		15	73	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
<b>Итого за Обед</b>		820	29	26	117	823	
Полдник	Ватрушка с картофелем 100	100	16	8	92	517	269
	<b>Итого за Полдник</b>		100	16	8	92	517
Ужин	Запеканка картофельная с мясом	200	17	17	31	343	174,01
	Чай с лимоном	200	63		15	64	186
	Хлеб пшеничный	30	2		15	73	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
<b>Итого за Ужин</b>		460	84	17	73	541	
Ужин 2	Йогурт славянский жирн. 2,5%	250	8	6	36	230	40
	<b>Итого за Ужин 2</b>		250	8	6	36	230
<b>Итого за день</b>		2 150	157	92	420	2880	



Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП п. Пижанка интернат

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Хлеб с сыром 30/10	40	8	4	25	168	170
	Каша молочная "Дружба"	250	8	12	44	315	199
	Какао с молоком	200	3	3	29	158	83
	Хлеб пшеничный	30	2		15	73	184
Итого за Завтрак		520	21	19	113	714	
Обед							
	Салат "Степной"	60	1	8	5	96	243
	Рассольник со сметаной	250	2	4	13	93	73
	Котлета Мясная	80	15	14	13	236	235
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	6	36	231	12
	Соус красный основной	30		1	2	17	86
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			28	115	39
	Хлеб пшеничный	30	2		15	73	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
Итого за Обед		830	30	33	124	922	
Полдник							
	Витушка с маком	50					171
Итого за Полдник		50					
Ужин							
	Куры отварные (2 вариант)	100	28	29	1	382	344
	Изделия макаронные отварные	150	7	6	43	252	1
	Чай с лимоном	200	63		15	64	186
	Хлеб пшеничный	30	2		15	73	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
Итого за Ужин		510	102	35	86	832	
Ужин 2							
	Йогурт славянский жирн. 2,5%	250	8	6	36	230	40
Итого за Ужин 2		250	8	6	36	230	
Итого за день		2 160	161	93	359	2698	

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП п. Пижанка интернат

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо отварное	40	5	5		63	177
	Суп молочный с лапшой	250	6	6	20	151	112
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	106	164
	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	145	184
<b>Итого за Завтрак</b>		550	19	15	65	465	
Обед	Салат "Мазайка"	60	2	6	12	106	263
	Борщ со сметаной	250	2	6	14	117	114
	Плов из мяса кур	250	17	15	30	324	70
	Чай с сахаром	200			18	61	16
	Хлеб пшеничный	30	2		15	73	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
<b>Итого за Обед</b>		820	25	27	101	742	
Полдник	Печенье (готовый продукт промышленного производства)	50	10	6	33	225	139
<b>Итого за Полдник</b>		50	10	6	33	225	
Ужин	Шницель натуральный рубленый	80	3	3	10	82	290
	Картофельное пюре	150	4	6	27	182	2
	Компот из яблок и изюма	200			19	76	4,01
	Хлеб пшеничный	30	2		15	73	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
<b>Итого за Ужин</b>		490	11	9	83	474	
Ужин 2	Йогурт славянский жирн. 2,5%	250	8	6	36	230	40
<b>Итого за Ужин 2</b>		250	8	6	36	230	
<b>Итого за день</b>		2 160	73	63	318	2136	

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП п. Пижанка интернат

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлеб с сыром 30/10	40	8	4	25	168	170
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8	8	42	274	62.01
	Чай с лимоном	200	63		15	64	186
	Хлеб пшеничный	30	2		15	73	184
Итого за Завтрак		520	81	12	97	579	
Обед	Салат из белокачанной капусты с кукурузой	60	2	4	11	90	292
	Суп из овощей со сметаной	250	4	9	11	146	69
	Гуляш из свинины	100	14	13	3	187	156.01
	Изделия макаронные отварные	150	7	6	43	252	1
	Компот из сухофруктов	200	1		18	72	81
	Хлеб пшеничный	30	2		15	73	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
Итого за Обед		820	32	32	113	881	
Полдник							
	Блины с повидлом	100	2	2	3	33	175
Итого за Полдник		100	2	2	3	33	
Ужин							
	Зразы школьные 100/30	130	14	17	15	273	320
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	6	36	231	12
	Чай с сахаром	200			18	61	16
	Хлеб пшеничный	30	2		15	73	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
Итого за Ужин		540	26	23	96	699	
Ужин 2							
	Йогурт славянский жирн 2,5%	250	8	6	36	230	40
Итого за Ужин 2		250	8	6	36	230	
Итого за день		2 230	149	75	345	2422	

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП п. Пижанка интернат

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлеб с маслом 30/10	40	2	9	15	145	181
	Омлет натуральный 150/5	155	16	25	3	307	234
	Чай с лимоном	200	63		15	64	186
	Хлеб пшеничный	30	2		15	73	184
Итого за Завтрак		425	83	34	48	589	
Обед	Салат картофельный с кальмарами	60	1	2	7	55	264
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5	4	17	118	78
	Наггетсы куриные л	80	15	18	15	284	204
	Картофельное пюре	150	4	6	27	182	2
	Чай с сахаром	200			18	61	16
	Хлеб пшеничный	30	2		15	73	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
Итого за Обед		800	29	30	111	834	
Полдник	Баранка	50	2	2	15	87	194
	Итого за Полдник		50	2	2	15	87
Ужин	Котлета Мясная	100	19	17	17	296	235
	Картофель отварной	150	3	4	20	127	154
	Чай с сахаром	200			18	61	16
	Хлеб пшеничный	30	2		15	73	184
	хлеб ржано-пшеничный	30	2		12	61	143
Итого за Ужин		510	26	21	82	618	
Ужин 2	Йогурт славянский жирн. 2,5%	250	8	6	36	230	40
	Итого за Ужин 2		250	8	6	36	230
Итого за день		2 035	148	93	292	2358	
Итого за период		21 575	1246	801	3574	25147	
Среднее значение за период			124,6	80,1	357,4	2514,7	