

Утверждаю  
Директор  
МКОУ Панская школа-интернат  
Г. В. Алянкин  
«04» декабря 2023 год



Утверждаю  
Директор  
ООО «Калужский комбинат  
школьного питания»  
Е. И. Кашурина



# **М Е Н Ю**

## **однократного горячего питания ШКОЛЬНИКОВ**

**Муниципального казённого  
общеобразовательного учреждения  
«Панская основная общеобразовательная  
школа-интернат»**

**Примерное 10-дневное циклическое меню однократного горячего питания школьников**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества, г			Энерг ценн, ккал	Номер рецептур ы
	с 7 - 11 лет	с 12 лет и старше	Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 день 1</b>							
<b>Обед:</b>							
Суп картофельный с крупой гречневой, с мясом птицы	200	250	2	3	16	249,62	114
Капуста тушенная	150	180	3,6	6,12	21,06	124,2	380
Мясо птицы отварное	90	100	16,2	12	0,3	174	366
Сок фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	86	501
Хлеб ржаной	30	35	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	30	35	4,6	0,54	29,5	125,6	576
<b>Итого обед:</b>	<b>700</b>	<b>800</b>	<b>29,6</b>	<b>22,26</b>	<b>99,86</b>	<b>835,42</b>	
<b>Неделя 1 День 2</b>							
<b>Обед</b>							
Суп гороховый с мясом птицы	200	250	7	9,38	6,6	136,42	127
Рыба тушенная с овощами	125	90\50	13,7	2,3	6,7	103	299
Рис отварной с маслом сливочным	150	180	4,64	5,85	45,74	253,44	205
Чай с лимоном	200	200	0,53	0,2	9,87	41,6	501
Хлеб ржаной	30	35	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	30	35	4,6	0,54	29,5	125,6	576
<b>Итого обед:</b>	<b>735</b>	<b>840</b>	<b>32,67</b>	<b>18,67</b>	<b>111,21</b>	<b>736,06</b>	
<b>Неделя 1 День 3</b>							
<b>Обед</b>							
Суг -лапша домашняя	200	250	3	4,62	13,35	107,1	128
Котлеты куриные	90	100	15,57	15,38	13,79	254,29	372
Соус красный основной	30	30	0,1	1,3	3,09	28,15	422
Каша гречневая с маслом сливочным	150	180	10,62	7,94	47,05	302,2	202
Чай с сахаром	200	200	0,53		15,29	61,51	457
Хлеб ржаной	30	35	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	30	35	4,6	0,54	29,5	125,6	576
<b>Итого обед:</b>	<b>730</b>	<b>830</b>	<b>36,62</b>	<b>30,18</b>	<b>134,87</b>	<b>954,85</b>	
<b>Неделя 1 День 4</b>							
<b>Обед</b>							
Рассольник Ленинградский	200	250	5,27	7,22	24,06	186,4	100
Плов с мясом птицы	250	250	27,26	27,8	49,88	544,22	375
Компот из сухофруктов	200	200	0,66	0,09	32,01	133	349
Хлеб ржаной	30	35	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	30	35	4,6	0,54	29,5	125,6	576
<b>Итого обед:</b>	<b>710</b>	<b>770</b>	<b>39,99</b>	<b>36,05</b>	<b>148,25</b>	<b>1065,22</b>	
<b>Неделя 1 День 5</b>							
<b>Обед</b>							
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	250	6,81	8,49	16,96	165,96	95
Тефтели из говядины	90	100	16,78	5,34	5,81	138,82	348
Каша гречневая с маслом сливочным	150	180	10,62	7,94	47,05	302,2	202
Сок фруктовый	200	200	0,53		20	86	457
Хлеб ржаной	30	35	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	30	35	4,6	0,54	29,5	125,6	576
<b>Итого обед:</b>	<b>700</b>	<b>800</b>	<b>41,54</b>	<b>22,71</b>	<b>132,12</b>	<b>894,58</b>	
<b>Неделя 2 День 6</b>							
<b>Обед</b>							
Суп фасолевый	200	250	6,67	14,18	17,44	226,74	130
Гуляш из мяса птицы	90	100	16,78	5,34	5,81	138,82	326
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	180	6,66	5,4	35,46	221,4	256
Хлеб ржаной	30	35	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	30	35	4,6	0,54	29,5	125,6	576
Компот из сухофруктов	200	200	0,66	0,09	32,01	133	349
<b>Итого обед:</b>	<b>700</b>	<b>800</b>	<b>37,57</b>	<b>25,95</b>	<b>133,02</b>	<b>921,56</b>	
<b>Неделя 2 День 7</b>							
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с рыбными консервами	200	250	9,3	11,4	10,05	180	122
Фрикадельки куриные	75\75	100	15,57	15,38	13,79	254,29	372

Рагу и овощей	150	180	3,42	7,74	16,83	153	177
Чай с сахаром	200	200	0,53		15,29	61,51	457
Хлеб ржаной	30	35	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	30	35	4,6	0,54	29,5	125,6	576
<b>Итого обед:</b>	<b>880</b>	<b>800</b>	<b>35,62</b>	<b>35,46</b>	<b>98,26</b>	<b>850,4</b>	
<b>Неделя 2 День 8</b>							
<b>Обед</b>							
Суп-лапша домашняя	200	250	3	4,62	13,35	107,1	128
Плов с мясом птицы	250	250	27,26	27,8	49,88	544,22	375
хлеб ржанной	30	35	2,20	0,40	12,80	76,00	574
хлеб пшеничный	30	35	4,60	0,27	15,00	62,8	576
Чай с сахаром	200	200	0,53		15,29	61,51	457
<b>Итого обед:</b>	<b>710</b>	<b>770</b>	<b>37,59</b>	<b>33,09</b>	<b>106,32</b>	<b>788,83</b>	
<b>Неделя 2 День 9</b>							
<b>Обед</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	7,44	13,8	13,25	205,78	104
Рыба тушеная с овощами	70\50	90\50	13,7	2,3	6,7	103	299
Рис отварной с маслом сливочным	150	180	4,64	5,85	45,74	253,44	205
Сок фруктовый разливной	200	200	1	0,2	20,2	86	501
Хлеб ржаной	30	35	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	30	35	4,6	0,54	29,5	125,6	576
<b>Итого обед:</b>	<b>730</b>	<b>790</b>	<b>33,58</b>	<b>23,09</b>	<b>128,19</b>	<b>849,82</b>	
<b>Неделя 2 День 10</b>							
<b>Обед</b>							
Суп гороховый	200	250	7,4	3,28	15,8	122,3	127
Котлеты куриные	90	100	15,57	15,38	13,79	254,29	372
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180	4,86	6	10,44	126	377
Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,53		15,29	61,51	457
Хлеб ржаной	30	35	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	30	35	4,6	0,54	29,5	125,6	576
<b>Итого обед:</b>	<b>700</b>	<b>800</b>	<b>35,16</b>	<b>25,6</b>	<b>97,62</b>	<b>765,7</b>	

**Примечания:**

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд, кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. (Термь, 2021г, сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Талешкина. -Изд-е 4-е доп. И испр.)
2. Таблицы энергетического состава и калорийности российских продуктов питания, Справочник М. Дегилдринг, 2007г. ; Скурихи И.М. ТугельянВ.А.
3. Энергетическая ценность блюд в меню приведена для возрастной группы детей с 7 лет до 11 лет, и с 12 лет и старше.