

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья пгт Опарино»

ПРИКАЗ

пгт Опарино

18 января 2023

№ 03

Об утверждении 14-ти дневного меню

В соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" в части Требования к организации здорового питания и формированию примерного меню:

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить примерное 14-ти дневное меню.
2. Ввести в действие с 23.01.2023 года.
3. Приказ от 17.06.2022 №67 «Об утверждении 14-ти дневного меню» считать утратившим силу.
4. Контроль за исполнением приказа возложить на заместителя директора по АХР Ванатову О.А..

И.о.директора



Е.В.Соколова

Перспективное меню на 14 дней (сезон осенне-зимний)

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья пгт Опарино»

1 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда		№ рецептуры по сборнику
	С 7 до 11 лет	С 12 до 18 лет	
Завтрак			
Масло порциями	5	5	№3.(сб.2004г)
Каша овсяная молочная жидкая	150/6	200/8	№311 (сб.шк.2004г)
Кофейный напиток	200	200	№692 (сб.шк..2004г.)
Хлеб пшеничный	75	100	
Обед			
Огурец соленый порционно	60	80	
Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	250/10	№124(сб.шк.2004г.)
Картофельное пюре	150	180	№520(сб.шк.2004г.)
Рыба запеченная с яйцом	80/30	100/40	№382(сб.шк.2004г.)
Компот из смеси сухофруктов	200	200	№639(сб.шк.2004г)
Хлеб из ржано-пшеничной муки	80	120	
Полдник			
Сок натуральный фруктовый (апельсиновый)	200	200	
Кондитерское изделие (печенье сахарное)	10	15	
Ужин			
Запеканка из творога	150/25	200/25	№366 (сб.шк. 2004г)
Рагу овощное с мясом	2150	200	№рецептуры по сборнику 2010г: Приложение №5
Какао с молоком	200	200	№693 (сб.шк.2004г)
Хлеб пшеничный	75	100	
2-й Ужин			
Бананы	100	100	

2 День

Наименование блюда	Выход блюда		№ рецептуры по сборнику
	С 7 до 11 лет	С 12 до 18 лет	
Завтрак			
Сыр порциями	20	30	№23-1997г(сб.2004г.)
Каша рисовая молочная жидкая	150/6	200/8	№311(сб.шк.2004г.)
Кофейный напиток на молоке	200	200	№692(сб.шк.2004г.)
Хлеб пшеничный	75	100	
Обед			
Салат из моркови	60	100	№71, сб. 1997г.
Рассольник «Ленинградский»	200/10	250/10	№132(сб.шк.2004г.)
Печень по-Строгановски	120/50	140/60	№431(сб.шк.2004г.)
Макаронные изделия отварные	150	180	№332(сб.шк.2004г.)
Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	200/15/7	№686(сб.шк.2004г.)
Хлеб из ржано-пшеничной муки	80	120	
Полдник			
Сок натуральный фруктовый (яблочный)	200	200	
Кондитерское изделие (пряники)	10	15	
Ужин			
Драчена	150	200	№ 363, прав.М.2003г.
Уха с крупой	200/30	250/40	№181(сб.шк.2004г.)
Напиток апельсиновый	200	200	№699 (сб.шк.2004г.)
Хлеб пшеничный	75	100	
2-й Ужин			
Яблоки	100	100	

3 День

Наименование блюда	Выход блюда		№ рецептуры по сборнику
	С 7 до 11 лет	С 12 до 18 лет	
Завтрак			
Масло порциями	5	5	22-1997г.(сб.2004г)
Каша манная молочная жидкая	150/6	200/8	№311 (сб.шк.2004г)
Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	200	№690(сб.шк..2004г.)
Хлеб пшеничный	75	100	
Обед			
Салат из сырых овощей	60	100	№37(сб.1997г)
Борщ с капустой и картофелем	200/10	250/10	№110(сб.шк.2004г.)
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	№297(сб.шк.2004г.)
Котлеты, биточки, шницели	100	100	№451(сб.шк.2004г.)
Компот из свежих плодов	200	200	№631(сб.шк.2004г)
Хлеб из ржано-пшеничной муки	80	120	
Полдник			
Молоко кипяченое	200	200	№644(сб.1996г.)
Кондитерское изделие (Сухари)	10	15	
Ужин			
Гуляш	50/50	75/50	№437(сб.шк.2004г.)
Капуста тушеная	150	180	№534(сб.шк.2004г.)
Соус томатный	40	50	№593(сб.шк.2004г.)
Пирог с повидлом	80	100	№746(сб.шк.2004г.)
Чай с сахаром	200	200	№685(сб.шк.2004г.)
Хлеб пшеничный	75	100	
2-й Ужин			
Апельсины	100	100	

4 День

Наименование блюда	Выход блюда		№ рецептуры по сборнику
	С 7 до 11 лет	С 12 до 18 лет	
Завтрак			
Сыр порциями	20	30	№23-1997г(сб.2004г.)
Каша пшеничная молочная жидкая	150/6	200/8	№311(сб.шк.2004г.)
Чай с молоком и сахаром	200	200	№685(сб.шк.2004г.)
Хлеб пшеничный	75	100	
Обед			
Салат луковый	60	80	№ рецептуры по сборнику: Приложение №5
Суп картофельный макаронными изделиями	с 200	250	№140(сб.шк.2004г.)
Рыба тушеная в томате овощами	с 120	140	№374 (сб.шк.2004г.)
Картофельное пюре	150	180	№520(сб.шк.2004г.)
Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	200/15/7	№686(сб.шк.2004г.)
Хлеб из ржано-пшеничной муки	80	100	
Полдник			
Сок натуральный фруктовый (грушевый)	200	200	
Кондитерское изделие (сушка)	10	15	
Ужин			
Омлет натуральный	150/5	200/5	№340(сб.шк.2004г.)
Винегрет овощной	100	150	№71(сб.шк.2004г.)
Компот из сухофруктов	200	200	№639 (сб.шк.2004г.)
Хлеб пшеничный	75	100	
2-й Ужин			
Груши	100	100	

5 День

Наименование блюда	Выход блюда		№ рецептуры по сборнику
	С 7 до 11 лет	С 12 до 18 лет	
Завтрак			
Масло порциями	5	5	22-1997г.(сб.2004г)
Каша молочная «Дружба»	150/6	200/8	№311 (сб.шк.2004г)
Кофейный напиток	200	200	№692(сб.шк..2004г.)
Хлеб пшеничный	75	100	
Обед			
Салат из белокачанной капусты	60	100	№43(сб.1997г)
Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	250	№139(сб.шк.2004г.)
Плов из говядины	200	250	№443(сб.шк.2004г.)
Напиток из плодов шиповника	200	200	№705(сб.шк.2004г)
Хлеб из ржано-пшеничной муки	80	120	
Полдник			
Сок натуральный фруктовый (яблочный)	200	200	
Кондитерское изделие (Вафли)	10	15	
Ужин			
Дучмаки с творогом	75	75	№82(сб.2002г.)
Котлеты, биточки, шницели	100	100	№451(сб.шк.2004г.)
Картофельное пюре	150	180	№520(сб.шк.2004г.)
Какао с молоком	200	200	№693(сб.шк.2004г.)
Хлеб пшеничный	75	100	
2-й Ужин			
мандарины	100	100	

6 День

Наименование блюда	Выход блюда		№ рецептуры по сборнику
	С 7 до 11 лет	С 12 до 18 лет	
Завтрак			
Сыр порциями	20	30	№23-1997г(сб.2004г.)
Каша гречневая молочная вязкая	150/6	200/6	№302(сб.шк.2004г.)
Кофейный напиток на молоке	200	200	№692(сб.шк.2004г.)
Хлеб пшеничный	75	100	
Обед			
Огурец соленый порционно	60	80	
Суп картофельный с клецками	200	250	№38, сб. Перм 2001г.
Котлета куриная	100	100	№205,справ.М.2003г
Капуста тушеная	150	180	№534(сб.шк.2004г.)
Напиток лимонный	200	200	№699(сб.шк.2004г.)
Хлеб из ржано-пшеничной муки	80	120	
Полдник			
Какао на молоке сгущенном	200	200	№694(сб.шк.2004г.)
Кондитерское изделие (печенье сахарное)	10	15	
Ужин			
Уха рыбацкая	200/30	250/40	№181,сб.1996г.
Вареники ленивые	150/6	200/7	№355(сб.шк.2004г.)
Чай с сахаром	200	200	№685 (сб.шк.2004г.)
Хлеб пшеничный	75	100	
2-й Ужин			
Бананы	100	100	

7 День

Наименование блюда	Выход блюда		№ рецептуры по сборнику
	С 7 до 11 лет	С 12 до 18 лет	
Завтрак			
Масло порциями	5	5	22-1997г.(сб.2004г)
Суп молочный с крупой	200	250	№161 (сб.шк.2004г)
Какао с молоком	200	200	№693(сб.шк..2004г.)
Хлеб пшеничный	75	100	
Обед			
Салат витаминный	60	100	№401(сб.шк..2004г.)
Уха с крупой	200	250	№181(сб.шк.2004г.)
Макаронник с мясом	200	250	№479(сб.шк.2004г.)
Компот из смеси сухофруктов	200	200	№639(сб.шк.2004г)
Хлеб из ржано-пшеничной муки	80	120	
Полдник			
Сок натуральный фруктовый (апельсиновый)	200	200	
Кондитерское изделие (Пряники)	10	15	
Ужин			
Сырники из творога	150/10	200/10	№358(сб.шк..2004г.)
Салат картофельный с зеленым горошком	100	150	№52(сб.шк.2004г.)
Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	200/15/7	№686(сб.шк.2004г.)
Хлеб пшеничный	75	100	
2-й Ужин			
Яблоки	100	100	

8 День

Наименование блюда	Выход блюда		№ рецептуры по сборнику
	С 7 до 11 лет	С 12 до 18 лет	
Завтрак			
Сыр порциями	20	30	№23-1997г(сб.2004г.)
Каша вязкая молочная пшеничная	150/6	200/8	№54-13к2020(Новосибирск)
Чай с молоком и сахаром	200	200	№685(сб.шк.2004г.)
Хлеб пшеничный	75	100	
Обед			
Салат луковый	60	80	№ рецептуры по сборнику: Приложение №5
Суп картофельный с бобовыми(горох)	200/10	250/10	№139(сб.шк.2004г.)
Рыба припущенная	90	100	№371 (сб.шк.2004г.)
Картофельное пюре	150	180	№520(сб.шк.2004г.)
Компот из свежих плодов	200	200	№631(сб.шк.2004г.)
Хлеб из ржано-пшеничной муки	80	120	
Полдник			
Сок натуральный фруктовый (грушевый)	200	200	
Кондитерское изделие (сухари)	10	15	
Ужин			
Булочка «Веснушка»	50	70	№773(сб.шк.2004г.)
Котлета куриная	100	100	№205,справ.М.2003г
Капуста тушеная	150	180	№534(сб.шк.2004г.)
Напиток из плодов шиповника	200	200	№705 (сб.шк.2004г.)
Хлеб пшеничный	75	100	
2-й Ужин			
Апельсины	100	100	

9 День

Наименование блюда	Выход блюда		№ рецептуры по сборнику
	С 7 до 11 лет	С 12 до 18 лет	
Завтрак			
Масло порциями	5	5	22-1997г.(сб.2004г)
Омлет натуральный	150/5	200/5	№340 (сб.шк.2004г)
Какао на сгущенном молоке	200	200	№694(сб.шк..2004г.)
Хлеб пшеничный	75	100	
Обед			
Салат из свеклы с растительным маслом	60	100	№64 справ.М.2003г.
Рассольник домашний	200/10	250/10	№131(сб.шк.2004г.)
Рагу овощное с мясом	150	180	№рецептуры по сборнику 2010г: Приложение №5
Компот из апельсинов	200	200	№636(сб.шк.2004г)
Хлеб из ржано-пшеничной муки	80	120	
Полдник			
Сок натуральный фруктовый (яблочный)	200	200	
Кондитерское изделие (Сушка)	10	15	
Ужин			
Блины	150/10	200/10	№267сб.Перм.2001г.
Запеканка из творога	150/25	200/25	№366(сб.шк.2004г.)
Молоко кипяченое	200	200	№644сб.1996г.
Хлеб пшеничный	75	100	
2-й Ужин			
Груши	100	100	

10 День

Наименование блюда	Выход блюда		№ рецептуры по сборнику
	С 7 до 11 лет	С 12 до 18 лет	
Завтрак			
Сыр порциями	20	30	№23-1997г(сб.2004г.)
Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	№160(сб.шк.2004г.)
Чай с молоком и сахаром	200	200	№685(сб.шк.2004г.)
Хлеб пшеничный	75	100	
Обед			
Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком	60	100	№46справ.М.2003г.
Суп крестьянский (с крупой)	200/10	250/10	№134(сб.шк.2004г.)
Гуляш	90	100	№437(сб.шк.2004г.)
Каша рисовая рассыпчатая	150	180	№297(сб.шк.2004г.)
Компот из смеси сухофруктов	200	200	№639(сб.шк.2004г.)
Хлеб из ржано-пшеничной муки	80	120	
Полдник			
Сок натуральный фруктовый (апельсиновый)	200	200	
Кондитерское изделие (вафли)	10	15	
Ужин			
Котлеты, биточки, шницели	100	100	№451(сб.шк.2004г.)
Картофельное пюре	150	180	№520(сб.шк.2004г.)
Пирожки печеные с капустой	75	100	№738(сб.шк.2004г.)
Молоко кипяченое	200	200	№644(сб.шк.1996г.)
Хлеб пшеничный	75	100	
2-й Ужин			
Мандарины	100	100	

11 День

Наименование блюда	Выход блюда		№ рецептуры по сборнику
	С 7 до 11 лет	С 12 до 18 лет	
Завтрак			
Масло порциями	5	5	22-1997г.(сб.2004г)
Каша вязкая молочная гречневая	150/6	200/8	302(сб.шк.2004г.)
Напиток из плодов шиповника	200	200	№705 (сб.шк.2004г.)
Хлеб пшеничный	75	100	
Обед			
Горошек консервированный	60	80	
Суп из овощей с фрикадельками мясными	200/10	250/10	54-5с-2020(Новосибирск)
Котлета рыбная	100	100	№388 (сб.шк.2004г.)
Макароны отварные	150	180	№332(сб.шк.2004г.)
Компот из свежих плодов	200	200	№631(сб.шк.2004г.)
Хлеб из ржано-пшеничной муки	80	120	
Полдник			
Сок натуральный фруктовый (грушевый)	200	200	
Кондитерское изделие (печенье сахарное)	10	15	
Ужин			
Запеканка картофельная с печеню	200	250	54-17м-2020(Новосибирск)
Оладьи с молоком сгущенным	150/35	200/40	№280 справ.М.2003
Какао с молоком	200	200	№693(сб.шк..2004г.)
Хлеб пшеничный	75	100	
2-й Ужин			
Бананы	100	100	

12 день

Наименование блюда	Выход блюда		№ рецептуры по сборнику
	С 7 до 11 лет	С 12 до 18 лет	
Завтрак			
Сыр порциями	20	30	№23-1997Г(сб.2004г.)
Каша манная молочная вязкая с изюмом	150/6	200/8	№300(сб.шк.2004г.)
Чай с лимоном и сахаром	200	200	№686(сб.шк.2004г.)
Хлеб пшеничный	75	100	
Обед			
Сельдь с луком	60/7	80/10	№89(сб.шк.2004г.)
Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	200	250	№139(сб.шк.2004г.)
Котлеты, биточки, шницели	100	100	№451(сб.шк.2004г.)
Картофельное пюре	150	180	№520(сб.шк.2004г.)
Компот из смеси сухофруктов	200	200	№639(сб.шк.2004г.)
Хлеб из ржано-пшеничной муки	80	120	
Полдник			
Сок натуральный фруктовый (яблочный)	200	200	
Кондитерское изделие (пряник)	10	15	
Ужин			
Тефтели из говядины с рисом	150	200	№462(сб.шк.2004г.)
Каша гречневая рассыпчатая	200	230	№520(сб.шк.2004г.)
Напиток из плодов шиповника	200	200	№705(сб.шк.2004г.)
Хлеб пшеничный	75	100	
2-й Ужин			
Яблоки	100	100	

13 день

Наименование блюда	Выход блюда		№ рецептуры по сборнику
	С 7 до 11 лет	С 12 до 18 лет	
Завтрак			
Масло порциями	5	5	22-1997г.(сб.2004г)
Яйцо отварное	80	80	54-6о-2020(Новосибирск)
Какао с молоком	200	200	№693(сб.шк..2004г.)
Хлеб пшеничный	75	100	
Обед			
Кукуруза консервированная	60	80	
Борщ с капустой и картофелем	200	250	№110 (сб.шк.2004г.)
Плов из курицы	200	250	№492 сб.шк.2004г.
Напиток апельсиновый или лимонный	200	200	№699(сб.шк.2004г.)
Хлеб из ржано-пшеничной муки	80	120	
Полдник			
Сок натуральный фруктовый (апельсиновый)	200	200	
Кондитерское изделие (сушка)	10	15	
Ужин			
Пудинг из творога с яблоком	150	200	54-4г-2020(Новосибирск)
Булочка сдобная	50	75	№84 (сб.г.)
Чай с молоком и сахаром	200	200	№685(сб.шк..2004г.)
Хлеб пшеничный	75	100	
2-й Ужин			
Апельсин	100	100	

14 день

Наименование блюда	Выход блюда		№ рецептуры по сборнику
	С 7 до 11 лет	С 12 до 18 лет	
Завтрак			
Сыр порциями	20	30	№23-1997г(сб.2004г.)
Каша вязкая молочная пшеничная	150/6	200/6	54-13к-2020(Новосибирск)
Кофейный напиток на молоке	200	200	№692(сб.шк.2004г.)
Хлеб пшеничный	75	100	
Обед			
Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком	60	100	№46 справ.М.2003г
Уха рыбацкая	200	250	№181сб.1996г.
Запеканка или рулет картофельный с мясом	200/6	220/7	№430 сб. 1996г.
Какао на молоке сгущенном	200	200	№694(сб.шк.2004г.)
Хлеб из ржано-пшеничной муки	80	120	
Полдник			
Сок натуральный фруктовый (грушевый)	200	200	
Кондитерское изделие (сухари)	10	15	
Ужин			
Жаркое по-домашнему	200	250	№436(сб.шк.2004г.)
Кукуруза сахарная	40	40	54-21з-2020(Новосибирск)
Пирожки печеные с яблоками	75	100	№738(сб.шк.2004г.)
Компот из сухофруктов	200	200	№639(сб.шк.2004г.)
Хлеб пшеничный	75	100	
2-й Ужин			
Груша	100	100	