

Меню разработано и утверждено:
ООО «Русский Торговый Дом»
Генеральный директор
_____ В.Н.Шихов
«09» января 2025 г.

Согласовано:
КОГОбУ СШ с УИОП пгт Пижанка
Директор
_____ О.А.Мотовилова
« 09 » января 2025 г.

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

2025 год

Пояснительная записка

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

- Сборник технологических нормативов, рецептов 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 рецептов 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 блюдРацион: КОГОБУ СШ с УИОП пгт Пижанка
(интернат 12 лет и старше)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	6	4	13	109	3
	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9	10	43	297	208
	Чай с сахаром	200			9	36	300
	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	60	5	1	29	141	5,01
Итого за Завтрак		550	20	15	94	583	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	6	57	6
	Суп из овощей	250	2	4	11	86	69
	Биточки Пикантные 90 (цех)	90	19	26	7	340	90,04
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	38	253	183
	Соус томатный	30		1	2	23	248
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	123	310
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	63	31
Итого за Обед		840	36	40	122	1016	
Полдник	Печенье пром.производства(промышленного производства)	100	7	26	63	476	81
Итого за Полдник		100	7	26	63	476	
Ужин	Гуляш из мяса кур	100	14	14	3	197	96
	Каша рисовая рассыпчатая	150	36	4	4	201	187
	Чай с лимоном и сахаром	200			9	38	302
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	63	31
Итого за Ужин		510	54	18	43	570	
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	124	107	354	2917	

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП пгт Пижанка
(интернат 12 лет и старше)

Неделя: 1

День: вторник

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
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6	5	20	150	78
	Какао с молоком	200	3	3	14	95	306
	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	60	5	1	29	141	5,01
Итого за Завтрак		610	25	19	114	729	
Обед							
	Винегрет овощной	60	1	2	5	40	42
	Суп картофельный с бобовыми	250	7	8	20	178	37
	Гуляш из свинины	100	13	14	3	192	80,01
	Макаронные изделия отварные	150	5	4	32	189	227
	Чай с сахаром	200			9	36	300
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	63	31
Итого за Обед		820	30	28	96	769	
Полдник							
	Блинчики с повидлом	170	3	14	36	356	83
Итого за Полдник		170	3	14	36	356	
Ужин							
	Куры отварные (2 вариант)	100	24	22	15	350	62
	Картофельное пюре	180	4	6	24	168	146
	Компот из свежих плодов	200			17	70	311
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	63	31
Итого за Ужин		540	32	28	83	722	
Второй ужин							
	Йогурт 2,5%	250	7	8	32	272	72
Итого за Второй ужин		250	7	8	32	272	
Итого за день		2 390	97	97	361	2848	

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП пгт Пижанка
(интернат 12 лет и старше)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с повидлом	50	2	8	31	202	4
	Каша ячневая рассыпчатая молочная	250	11	10	54	363	189
	Напиток из плодов шиповника	200			21	87	209
	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	60	5	1	29	141	5,01
Итого за Завтрак		560	18	19	135	793	
Обед							
	Салат из квашеной капусты	60	1	3	5	52	11
	Борщ с капустой и картофелем	230	2	5	12	102	58
	Жаркое по-домашнему (кура)	240	23	29	26	452	98
	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	200	1		30	127	309
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	63	31
Итого за Обед		790	31	37	100	867	
Полдник							
	Булочное изделие калейдоскоп(промышленного производства)	100	7	26	63	476	84
Итого за Полдник		100	7	26	63	476	
Ужин							
	Наггетсы(цех)	100	19	13	17	262	296
	Макаронные изделия отварные	180	6	4	39	227	227
	Чай с сахаром	200			9	36	300
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	63	31
Итого за Ужин		540	29	17	92	659	
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	92	107	422	3067	

(лист 4)

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП пгт Пижанка
(интернат 12 лет и старше)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом	40	2	11	13	165	1
	Каша овсяная молочная жидкая	250	9	12	39	309	206
	Чай с сахаром	200			9	36	300
	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	60	5	1	29	141	5,01
Итого за Завтрак		550	16	24	90	651	
Обед	Салат студенческий	60	2	6	4	85	41
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	5	20	149	61
	Плов из курицы	240	22	28	39	500	492
	Компот из смеси сухофруктов	200			28	116	18
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	63	31
Итого за Обед		810	34	39	118	984	
Полдник	Вафли с молочно-жировой начинкой(промышленного производства)	100	4	31	63	542	85
Итого за Полдник		100	4	31	63	542	
Ужин	Биточки Пикантные(цех)	100	17	20	9	285	292
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	11	7	46	312	183
	Соус томатный	30		1	2	23	248
	Напиток апельсиновый 200	200			26	104	220,01
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	63	31
Итого за Ужин		575	32	28	110	858	
Второй ужин	Йогурт 2,5%	250	7	8	32	272	72
Итого за Второй ужин		250	7	8	32	272	
Итого за день		2 285	93	130	413	3307	

(лист 5)

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП пгт Пижанка
(интернат 12 лет и старше)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом	40	2	11	13	165	1
	Каша рисовая молочная вязкая	250	7	10	47	307	191
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	15	94	304
	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	60	5	1	29	141	5,01
Итого за Завтрак		550	17	25	104	707	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки	30	1		2	16	7,12
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	9	96	288
	Тефтели(цех)	90	9	18	8	230	108
	Картофельное пюре	150	3	5	20	140	146
	Чай с сахаром	200			9	36	300
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	63	31
Итого за Обед		780	19	28	75	652	
Полдник							
	Булочка Ласка с конфитюром(промышленного производства)	100	9	7	51	307	78
Итого за Полдник		100	9	7	51	307	
Ужин							
	Гуляш из свинины	100	13	14	3	192	80,01
	Макаронные изделия отварные	150	5	4	32	189	227
	Компот из смеси сухофруктов	200			28	116	18
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	63	31
Итого за Ужин		510	22	18	90	631	
Второй ужин							
	Сок фруктовый	200			141	370	86
Итого за Второй ужин		200			141	370	
Итого за день		2 140	67	78	461	2667	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом	40	2	11	13	165	1
	Макаронные изделия с тертым сыром	230	13	20	42	407	229
	Чай с сахаром	200			9	36	300
	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	60	5	1	29	141	5,01
Итого за Завтрак		530	20	32	93	749	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	60	1	4	5	61	10
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	2	7	14	124	40,06
	Шницель(цех)	90	15	18	8	257	294
	Макаронные изделия отварные	150	5	4	32	189	227
	Соус томатный	30		1	2	23	248
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	123	310
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	63	31
Итого за Обед		840	28	34	119	911	
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	68,07
	Картофельное пюре 150	150	4	6	24	168	28,05
	Напиток из плодов шиповника	200			21	87	209
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	63	31
Итого за Ужин		530	24	23	76	620	
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	90	107	371	2895	

(лист 7)

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП пгт Пижанка
(интернат 12 лет и старше)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	40	6	4	13	109	3
	Каша молочная "Дружба"	250	8	10	40	288	210
	Какао с молоком	200	3	3	14	95	306
	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	60	5	1	29	141	5,01
Итого за Завтрак		550	22	18	96	633	
Обед							
	Салат "Степной"	60	1	2	5	45	40
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	9	96	288
	Рыба(филе)припущеная	90	10	1		45	205,02
	Каша рисовая рассыпчатая	150	36	4	4	201	187
	Компот из свежих плодов	200			17	70	311
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	63	31
Итого за Обед		810	53	12	62	591	
Полдник							
	Витушка сдобная(промышленного производства)	100	7	26	63	476	192
Итого за Полдник		100	7	26	63	476	
Ужин							
	Куры отварные 100	100	24	21		283	61
	Макаронные изделия отварные	180	6	4	39	227	227
	Чай с сахаром	200			9	36	300
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	63	31
Итого за Ужин		540	34	25	75	680	
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	123	89	328	2652	

(лист 8)

Рацион: КОГОВУ СШ с УИОП пгт Пижанка
(интернат 12 лет и старше)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Булочка Ласка с конфитюром(промышленного производства)	100	9	7	51	307	78
	Каша манная молочная жидкая	250	7	10	36	267	205
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	15	94	304
	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	60	5	1	29	141	5,01
Итого за Завтрак		610	24	21	131	809	
Обед							
	Салат картофельный с сельдью	60	3	3	6	64	51
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	111	58
	Гуляш из мяса кур	100	14	14	3	197	96
	Макаронные изделия отварные	150	5	4	32	189	227
	Чай с сахаром	200			9	36	300
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	63	31
Итого за Обед		820	28	26	90	731	
Полдник							
	Печенье пром.производства(промышленного производства)	100	7	26	63	476	81
Итого за Полдник		100	7	26	63	476	
Ужин							
	Котлеты Особые из говядины и свинины(цех)	90	15	18	8	257	295
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	38	253	183
	Соус томатный	30		1	2	23	248
	Напиток лимонный	200			25	103	20,03
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	63	31
Итого за Ужин		530	28	25	100	770	
Второй ужин							
	Йогурт 2,5%	250	7	8	32	272	72
Итого за Второй ужин		250	7	8	32	272	
Итого за день		2 310	94	106	416	3058	

(лист 9)

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП пгт Пижанка
(интернат 12 лет и старше)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	50	2	8	31	202	4
	Каша рисовая молочная вязкая	250	7	10	47	307	191
	Чай с сахаром	200			9	36	300
	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	60	5	1	29	141	5,01
Итого за Завтрак		560	14	19	116	686	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	6	57	6
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	5	20	149	61
	Наггетсы(цех)	100	19	13	17	262	296
	Картофельное пюре	150	3	5	20	140	146
	Напиток из плодов шиповника	200			21	87	209
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	71	5
Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	63	31	
Итого за Обед		820	33	26	111	829	
Полдник	Булочка Веснушка(промышленного производства)	100	18	15	103	615	78,11
Итого за Полдник		100	18	15	103	615	
Ужин	Глов из курицы	250	23	29	40	521	492
	Компот из яблок свежих и изюма	200			16	68	164
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	63	31
Итого за Ужин		510	27	29	83	723	
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	99	97	445	3125	

(лист 10)

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП пгт Пижанка
(интернат 12 лет и старше)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйца вареные	40	5	4		59	10,1
	Каша овсяная молочная жидкая	250	9	12	39	309	206
	Чай с лимоном и сахаром	200			9	38	302
	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	60	5	1	29	141	5,01
Итого за Завтрак		550	19	17	77	547	
Обед							
	Винегрет овощной	60	1	2	5	40	42
	Суп картофельный с бобовыми	250	7	8	20	178	37
	Плов из свинины	250	23	29	40	521	67,06
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	123	310
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	63	31
Итого за Обед		820	36	39	123	996	
Полдник							
	Вафли с молочно-жировой начинкой(промышленного производства)	100	4	31	63	542	85
Итого за Полдник		100	4	31	63	542	
Ужин							
	Шницель(цех)	90	15	18	8	257	294
	Картофель отварной с маслом	180	4	4	30	177	30,06
	Напиток апельсиновый 200	200			26	104	220,01
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	63	31
Итого за Ужин		530	23	22	91	672	
Второй ужин							
	Сок фруктовый	200			141	370	86
Итого за Второй ужин		200			141	370	
Итого за день		2 200	82	109	495	3127	
Итого за период		22 555	961	1027	4066	29663	
Среднее значение за период			96,1	102,7	406,6	2966,3	

Составил _____ Наталья Никола

Утвердил _____