

Меню разработано и утверждено: ООО «Русский Торговый Дом» Генеральный директор  В.Н.Шихов «03» марта 2025 г.	Согласовано: КОГОВУ СШ с УИОП пгт Пижанка Директор  О.А.Мотовилова « 03 » м а р т а 2025 г.
--	---



Примерное цикличное
двухнедельное меню
для организации питания
учащихся, проживающих
в интернате
КОГОВУ СШ с УИОП
пгт Пижанка
Возрастная категория
12лет и старше

2025 год

Пояснительная записка

Настоящее примерное цикличное 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, 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 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 пшенная молочная жидкая	250	12	14	44	349	208
	Чай с сахаром	200			9	36	300
	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	60	5	1	29	141	5,01
Итого за Завтрак		550	23	19	95	635	
Обед							
	Помидоры свежие (гарнировка) 30	30			1	7	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	17	248
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	123	310
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	64	5
Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	60	31	
Итого за Обед		810	35	37	117	950	
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	36	302
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	64	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	60	31
Итого за Ужин		510	54	18	43	558	
Второй ужин							
	Йогурт 2,5%	250	7	8	32	272	72
Итого за Второй ужин		250	7	8	32	272	
Итого за день		2 220	126	108	350	2891	

(лист 2)

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	184	227
	Чай с сахаром	200			9	36	300
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	64	5
Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	60	31	
Итого за Обед		820	30	28	96	754	
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	164	146
	Компот из свежих плодов	200			17	70	311
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	64	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	60	31
Итого за Ужин		540	32	28	83	708	
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	2819	

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	13	54	374	189
	Напиток из плодов шиповника	200			21	84	209
	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	60	5	1	29	141	5,01
Итого за Завтрак		560	18	22	135	801	
Обед							
	Огурцы свежие (гарнировка) 30	30			1	4	246
	Борщ с капустой и картофелем	230	2	5	12	102	58
	Жаркое по-домашнему (кура)	240	14	19	26	331	98
	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	200	1		30	127	309
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	64	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	70	4	1	31	140	31
Итого за Обед		800	23	25	114	768	
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	221	227
	Чай с сахаром	200			9	36	300
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	64	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	70	4	1	31	140	31
Итого за Ужин		580	31	18	110	723	
Второй ужин							
	Йогурт 2,5%	250	7	8	32	272	72
Итого за Второй ужин		250	7	8	32	272	
Итого за день		2 290	86	99	454	3040	

(лист 4)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом 30/10	40	2	8	10	120	1
	Каша овсяная молочная жидкая	250	13	12	39	312	206
	Чай с сахаром	200			9	36	300
	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	60	5	1	29	141	5,01
Итого за Завтрак		550	20	21	87	609	
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	64	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	60	31
Итого за Обед		810	34	39	118	974	
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	13	13	13	227	292
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	11	7	46	312	183
	Соус томатный	30		1	2	17	248
	Напиток апельсиновый 200	200			26	104	220,01
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	64	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	60	31
Итого за Ужин		575	28	21	114	784	
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	120	414	3181	

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

Неделя: 1

День: пятница

Интернат 12 лет и старше)							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с повидлом 30/20	50	4	4	16	116	2,15
	Каша рисовая молочная вязкая	250	10	12	41	311	191
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	12	87	304
	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	60	5	1	29	141	5,01
Итого за Завтрак		560	22	20	98	655	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривровки	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	137	146
	Чай с сахаром	200			9	36	300
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	64	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	50	3		22	100	31
Итого за Обед		800	20	28	84	679	
Полдник							
	Булочка Ласка с конфитюром(промышленного производства)	100	6	7	40	247	78
Итого за Полдник		100	6	7	40	247	
Ужин							
	Гуляш из свинины	100	13	14	3	192	80,01
	Макаронные изделия отварные	150	5	4	32	184	227
	Компот из смеси сухофруктов	200			28	116	18
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	64	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	60	31
Итого за Ужин		510	22	18	90	616	
Второй ужин							
	Сок фруктовый	200			141	370	86
Итого за Второй ужин		200			141	370	
Итого за день		2 170	70	73	453	2567	

(лист 6)

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

Неделя: 2

День: понедельник

интернат 12 лет и старше)							
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	250	15	12	46	351	229
	Чай с сахаром	200			9	36	300
	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	60	5	1	29	141	5,01
Итого за Завтрак		550	22	24	97	693	
Обед							
	Помидоры свежие (гарнировка) 30	30			1	7	6
	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	184	227
	Соус томатный	30		1	2	17	248
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	123	310
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	64	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	60	31
Итого за Обед		810	27	30	115	836	
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	84	209
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	64	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	60	31
Итого за Ужин		530	24	23	76	607	
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	91	95	371	2751	

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

Неделя: 2

День: вторник

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	10	10	40	298	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	24	18	96	643	
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	64	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	60	31
Итого за Обед		810	53	12	62	581	
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	221	227
	Чай с сахаром	200			9	36	300
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	64	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	60	31
Итого за Ужин		540	34	25	75	664	
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	125	89	328	2636	

(лист 8)

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

Неделя: 2

День: среда

Интернат (12 лет и старше)							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Булочка Ласка с конфитюром(промышленного производства)	100	6	7	40	247	78
	Каша манная молочная жидкая	250	7	10	17	188	205
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	12	87	304
	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	60	5	1	29	141	5,01
Итого за Завтрак		610	21	21	98	663	
Обед							
	Салат картофельный с сельдью	60	3	3	6	64	51
	Рассольник Ленинградский	250	2	5	16	123	56
	Гуляш из мяса кур	100	14	14	3	197	96
	Макаронные изделия отварные	150	5	4	32	184	227
	Чай с сахаром	200			9	36	300
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	64	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	60	31
Итого за Обед		820	28	26	93	728	
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	17	248
	Напиток лимонный	200			25	103	20,03
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	64	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	60	31
Итого за Ужин		530	28	25	100	754	
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	91	106	386	2893	

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	10	12	41	311	191
	Чай с сахаром	200			9	36	300
	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	60	5	1	29	141	5,01
Итого за Завтрак		560	17	21	110	690	
Обед							
	Икра морковная 60	60	1	5	7	77	221
	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	137	146
	Напиток из плодов шиповника	200			21	84	209
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	64	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	60	31
Итого за Обед		820	33	28	112	833	
Полдник							
	Булочка Веснушка(промышленного производства)	100	18	15	103	615	78,11
Итого за Полдник		100	18	15	103	615	
Ужин							
	Плов 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	64	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	60	31
Итого за Ужин		510	27	29	83	713	
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	102	101	440	3123	

(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	13	12	39	312	206
	Чай с лимоном и сахаром	200			9	36	302
	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	60	5	1	29	141	5,01
	Итого за Завтрак	550	23	17	77	548	
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	64	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	60	31
Итого за Обед	820	36	39	123	986		
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	64	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	60	31
Итого за Ужин	530	23	22	91	662		
Второй ужин	Сок фруктовый	200			141	370	86
	Итого за Второй ужин	200			141	370	
Итого за день	2 200	86	109	495	3108		
Итого за период	22 595	967	997	4052	29009		
Среднее значение за период		96,7	99,7	405,2	2900,9		

Составил

Утвердил _____