


Меню разработано и утверждаю:
ООО «Русский Торговый Дом»
Генеральный директор

 А. Н. Репин
« 23 » августа 2024 г



Согласовано:

КОГОбУ СШ с УИОП г. Яранска

Директор

 Ю. А. Скрыбина
« 23 » августа 2024 г



**Примерное циклическое
двухнедельное меню
для организации питания
учащихся, проживающих
в интернате
КОГОбУ СШ с УИОП
г. Яранска**

2024 год

Пояснительная записка

Настоящее примерное циклическое десятидневное меню разработано для учащихся КОГ ОБУ СШ с УИОП г. Яранска, расположенной по адресу: Кировская область, г. Яранск, ул. Гоголя, 25

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. Гращенко, 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: 01.09.2024 КОГОБУ СШ с УИОП г.Яранска интернат

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром 30/10	40	4	3	10	82	2
	Каша пшеничная молочная жидкая 250/10	260	10	12	47	330	3.01
	Какао с молоком	200	3	3	17	109	4
	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	60	5	1	29	141	5.01
Итого за Завтрак		560	22	19	103	662	
Обед	Салат из белокачанной капусты (гарнировка)	30	1	2	3	30	43.04
	Рассольник Ленинградский 200	250	3	6	17	133	35.01
	Биточки рубленные из птицы 90 к	90	16	14	9	228	57.04
	Изделия макаронные отварные 150	150	6	3	35	194	41.01
	Соус томатный	30		2	2	24	69
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / Пищевик	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик	30	2		13	63	31
Итого за Обед		810	30	27	103	784	
Полдник							
	Печенье пром. производства	100	7	26	63	476	81
Итого за Полдник		100	7	26	63	476	
Ужин	Запеканка картофельная с мясом кур 250	250	19	20	39	416	131.01
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	60	5	1	29	141	5.01
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик	30	2		13	63	31
Итого за Ужин		540	26	21	91	661	
Второй ужин							
	Йогурт 2.5%	250	7	8	32	272	72
Итого за Второй ужин		250	7	8	32	272	
Итого за день		2 260	92	101	392	2855	

(лист 2)

Рацион: 01.09.2024 КОГОБУ СШ с УИОП г.Яранска интернат

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Булочка Ласка с конфитюром	100	9	7	51	307	78
	Суп молочный с макаронными изделиями 250	250	8	8	25	230	10
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5.03
Итого за Завтрак		580	19	15	100	649	
Обед	Помидоры свежие (гарнировка) 30	30			1	7	6
	Борщ с капустой и картофелем 200/10	210	2	4	10	88	33.01
	Гуляш из мяса кур 60/40	100	13	14	3	192	68.02
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	6	40	246	24.01
	Соус томатный	30		2	2	24	69
	Чай с лимоном и сахаром /Яранск	200			10	44	16.02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5.03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31.02
Итого за Обед		780	28	26	93	735	
Полдник							
	Блинчики с повидлом 140/30	170	3	14	36	356	83
Итого за Полдник		170	3	14	36	356	
Ужин	Куры отварные (2 вариант) 100	100	24	22	15	350	62
	Изделия макаронные отварные 150	150	6	3	35	194	41.01
	Напиток ягодный (в ассортименте) 200	200			25	103	20.09
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5.03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31.02
Итого за Ужин		510	34	25	102	781	
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	91	88	363	2793	

Рацион: 01.09.2024 КОГОБУ СШ с УИОП г.Яранска интернат

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с повидлом 30/20 КЧХК	50	4	4	16	94	2,03
	Каша ячневая молочная рассыпчатая 220/10	230	10	11	58	370	7,03
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	16	107	13
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Завтрак		510	19	18	104	642	
Обед							
	Винегрет овощной 60	60	1	2	5	38	54,01
	Щи из свежей капусты с картофелем 230	230	2	5	8	87	34,05
	Котлеты Особые из индейки 90	90	14	16	12	255	278,02
	Картофельное пюре 150	150	4	6	24	168	28,02
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) 200	250			17	98	21,01
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
Итого за Обед		840	25	29	93	780	
Полдник							
	Вафли с молочно-жировой начинкой	100	4	31	63	542	85
Итого за Полдник		100	4	31	63	542	
Ужин							
	Наггетсы куриные 100	100	16	19	2	305	73
	Каша рисовая рассыпчатая 150	150	4	4	40	208	25,01
	Соус томатный	30		2	2	24	69
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
Итого за Ужин		540	24	25	81	712	
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	79	111	373	2948	

(лист 4)

Рацион: 01.09.2024 КОГОБУ СШ с УИОП г.Яранска интернат

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром 30/10 КЧХК	40	4	3	10	82	2,04
	Каша овсяная молочная жидкая 220/10	230	7	11	39	282	9,02
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / КЧХК	50	4	1	24	118	5,03
Итого за Завтрак		520	15	15	83	523	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы 60	60	2	5	9	89	48,01
	Суп картофельный с рыбными консервами 200	200	1	5	11	99	40,01
	Зразы школьные 90 /Яранск	90	13	15	12	235	214,01
	Изделия макаронные отварные 150	150	6	3	35	194	41,01
	Соус томатный	30		2	2	24	69
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
Итого за Обед		790	26	30	106	816	
Полдник							
	Баранки сдобные пром. производства	100			13	288	92
Итого за Полдник		100			13	288	
Ужин							
	Гуляш из мяса кур 80/40	120	16	17	4	231	68,01
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	6	40	246	24,01
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
Итого за Ужин		530	29	23	81	652	
Второй ужин							
	Йогурт 2,5%	250	7	8	32	272	72
Итого за Второй ужин		250	7	8	32	272	
Итого за день		2 190	77	76	315	2551	

Рацион: 01.09.2024 КОГОБУ СШ с УИОП г.Яранска интернат

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом 30/10 КЧХК	40	2	8	10	124	1,01
	Каша рисовая молочная жидкая 235/5	240	8	9	37	254	8,02
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	44	16
	Хлеб пшеничный / КЧХК	80	6	1	39	188	5,03
Итого за Завтрак		560	16	18	96	610	
Обед	Помидоры, огурцы свежие (гарнировка) 60	60	1		2	11	163
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250	250	5	4	21	141	36
	Тефтели мясные 90	90	13	17	10	248	230
	Каша рисовая рассыпчатая 150	150	4	4	40	208	25,01
	Соус томатный	30		2	2	24	69
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
Итого за Обед		840	27	27	112	807	
Полдник	Булочка сдобная 100	100	8	9	59	354	103
	Итого за Полдник		100	8	9	59	354
Ужин	Биточки рубленые из птицы 90 к	90	16	14	9	228	57,04
	Изделия макаронные отварные 150	150	6	3	35	194	41,01
	Соус томатный	30		2	2	24	69
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
Итого за Ужин		330	26	19	73	580	
Второй ужин	Йогурт 2.5%	250	7	8	32	272	72
	Итого за Второй ужин		250	7	8	32	272
Итого за день		2 080	84	81	372	2623	

(лист 6)

Рацион: 01.09.2024 КОГОБУ СШ с УИОП г.Яранска интернат

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом 30/10	40	2	8	10	124	1
	Макаронные изделия с тертым сыром 230	230	13	16	47	384	42,01
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	44	16
	Хлеб пшеничный / Пищевик	80	6	1	39	188	5
Итого за Завтрак		550	21	25	106	740	
Обед	Помидоры свежие (гарнировка) 30	30			1	7	6
	Суп картофельный с бобовыми 200	200	5	6	16	134	37,01
	Шницель из свинины (цех) 90	90	14	16	12	256	275
	Изделия макаронные отварные 150	150	6	3	35	194	41,01
	Соус томатный	30		2	2	24	69
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / Пищевик	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик	30	2		13	63	31
Итого за Обед		760	29	27	103	790	
Полдник	Пирожки с повидлом 75	75	7	9	30	232	101,01
	Итого за Полдник		75	7	9	30	232
Ужин	Куры отварные (2 вариант) 100	120	29	26	18	421	62
	Картофельное пюре 150	150	4	6	24	168	28,02
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / Пищевик	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик	30	2		13	63	31
	Итого за Ужин		530	37	32	79	764
Второй ужин	Йогурт 2.5%	250	7	8	32	272	72
	Итого за Второй ужин		250	7	8	32	272
Итого за день		2 165	101	101	350	2798	

Рацион: 01.09.2024 КОГОБУ СШ с УИОП г.Яранска интернат

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с повидлом 30/20 КЧХК	50	4	4	16	94	2,03
	Каша молочная "Дружба" 220/10	230	7	9	36	252	25,04
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / КЧХК	70	6	1	34	164	5,03
Итого за Завтрак		550	17	14	96	551	
Обед	Салат Капустный с горошком и яйцом 60	60	2	4	2	50	273,01
	Щи из свежей капусты с картофелем 230	230	2	5	8	87	34,05
	Гуляш из говядины 60/40 /Пермь	100	13	14	3	192	107,01
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	6	40	246	24,01
	Чай с лимоном и сахаром /Яранск	200			10	44	16,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Итого за Обед		800	30	29	90	753
Полдник	Манник со сгущенкой 100/20	120	9	14	60	406	87,01
Итого за Полдник		120	9	14	60	406	
Ужин	Тефтели мясные 90	90	13	17	10	248	230
	Изделия макаронные отварные 150	150	6	3	35	194	41,01
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
Итого за Ужин		500	23	20	82	617	
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	86	85	360	2599	

(лист 8)

Рацион: 01.09.2024 КОГОБУ СШ с УИОП г.Яранска интернат

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром 30/10 КЧХК	40	4	3	10	82	2,04
	Каша рисовая молочная жидкая 235/5	240	8	9	37	254	8,02
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	16	107	13
	Хлеб пшеничный / КЧХК	70	6	1	34	164	5,03
Итого за Завтрак		550	21	16	97	607	
Обед	Кукуруза консервированная (гарнировка) 30	30	3	1	18	98	208
	Борщ с капустой и картофелем 240/10	250	2	6	13	113	33
	Плов из курицы 220	220	20	26	35	458	59,07
	Компот из плодов (яблоки) 200	200			16	47	70,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
Итого за Обед		760	29	33	109	850	
Полдник	Печенье пром. производства	100	7	26	63	476	81
Итого за Полдник		100	7	26	63	476	
Ужин	Котлеты Особые из индейки 90	90	14	16	12	255	278,02
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	6	40	246	24,01
	Соус томатный	30		2	2	24	69
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
Итого за Ужин		530	27	24	91	700	
Второй ужин	Йогурт 2.5%	250	7	8	32	272	72
Итого за Второй ужин		250	7	8	32	272	
Итого за день		2 190	91	107	392	2905	

Рацион: 01.09.2024 КОГОБУ СШ с УИОП г.Яранска интернат

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сайка с изюмом	100	9	7	51	307	78,01
	Каша манная молочная жидкая 225/5	230	7	9	34	243	27,01
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Завтрак		560	18	16	109	662	
Обед	Салат "Степной" 60	60	1	2	6	50	45,01
	Суп из овощей 200	200	2	3	9	71	38,01
	Фрикадельки мясные в соусе 80/40	120	14	16	12	256	64
	Изделия макаронные отварные 150	150	6	3	35	194	41,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			28	116	18
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
Итого за Обед		790	27	24	117	821	
Полдник							
	Печенье пром.производства	100	7	26	63	476	81
Итого за Полдник		100	7	26	63	476	
Ужин	Плов из курицы 250	250	23	29	40	521	59,01
	Компот из плодов (яблоки) 200	200			16	47	70,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
Итого за Ужин		510	27	29	83	702	
Второй ужин							
	Йогурт 2,5%	250	7	8	32	272	72
Итого за Второй ужин		250	7	8	32	272	
Итого за день		2 210	86	103	404	2933	

(лист 10)

Рацион: 01.09.2024 КОГОБУ СШ с УИОП г.Яранска интернат

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром 30/10 КЧХК	40	4	3	10	82	2,04
	Омлет натуральный 150/5	150	15	26	3	299	55
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Завтрак		450	23	29	50	556	
Обед	Горошек зеленый (гарнировка) 30	30			1	7	6,02
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250	250	5	4	21	141	36
	Котлеты рыбные Любительские 90 я	90	15	9	5	157	212,01
	Картофельное пюре 150	150	4	6	24	168	28,02
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
Итого за Обед		780	28	19	88	648	
Полдник							
	Блинчики с повидлом 140/30	170	3	14	36	356	83
Итого за Полдник		170	3	14	36	356	
Ужин	Котлеты рубленые Мясные 100	100	14	16	12	256	63,03
	Картофель отварной с маслом 180	180	4	4	30	177	30,01
	Компот из апельсинов	200			19	82	17
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
Итого за Ужин		540	22	20	88	649	
Второй ужин							
	Йогурт 2,5%	250	7	8	32	272	72
Итого за Второй ужин		250	7	8	32	272	
Итого за день		2 190	83	90	294	2481	
Итого за период		22 035	870	943	3615	27486	
Среднее значение за период			87	94,3	361,5	2748,6	