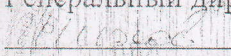
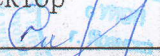


Меню разработано и утверждено:
ООО «Русский Торговый Дом»
Генеральный директор
 В.Н.Шихов
«10» февраля 2025г.

Согласовано:
КОГОбУ СШ с УИОП г. Яранска
Директор
 Ю.А.Скрябина
«10» февраля 2025г.

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

2025 год

Пояснительная записка

Настоящее примерное циклическое десятидневное меню разработано для учащихся МКОУ 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: КОГОБУ СШ с УИОП г.Яранск 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
	Чай с лимоном и сахаром 200	200			10	44	16
	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	60	5	1	29	141	5,01
	Итого за Завтрак	560	19	16	96	597	
Обед	Помидоры свежие (гарнировка) 60	60	1		2	14	6,01
	Рассольник Ленинградский 200	250	3	6	17	133	35,1
	Биточки Пикантные 90 (цех)	90	19	26	7	340	90,04
	Изделия макаронные группы А отварные	150	5	7	29	200	8 004
	Соус томатный	30		2	2	24	69,03
	Чай с сахаром 200	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	63	31
	Итого за Обед	840	32	41	94	886	
Полдник	Печенье пром.производства(промышленного 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	131,02
	Чай с сахаром 200	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	60	5	1	29	141	5,01
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	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		2 290	91	112	376	2892	

(лист 2)

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
	Суп молочный с макаронными изделиями 250	250	8	8	25	230	10
	Чай с сахаром 200	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Завтрак		520	12	16	59	466	
Обед	Салат "Мазайка" 60	60	2	6	13	112	46,03
	Борщ с капустой и картофелем 200/10	210	2	4	10	88	33,13
	Котлеты Особые(цех)	90	14	16	12	256	275,05
	Каша рисовая рассыпчатая 150	150	4	4	40	208	25,01
	Соус томатный	30		2	2	24	69,03
	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	26	32	114	866	
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
	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		2 250	82	95	343	2741	

Присм 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	200	3	3	16	107	13
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Завтрак		510	19	18	104	642	
Обед							
	Салат Школьный 60	60	1	5	4	65	232,02
	Щи из свежей капусты с картофелем 230	230	2	5	8	87	34,13
	Жаркое по-домашнему (кура) 240	240	26	32	27	502	82,1
	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	33	42	83	886	
Полдник							
	Вафли с молочно-жировой начинкой(промышленного производства)	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	30		2	2	24	69,02
	Чай с сахаром 200	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	87	124	363	3054	

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП г.Яранск 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	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / КЧХК	50	4	1	24	118	5,03
Итого за Завтрак		520	15	15	83	523	
Обед							
	Салат "Степной" 60	60	1	2	6	50	45,03
	Суп картофельный с рыбными консервами 200	200	1	5	11	99	40,04
	Биточки Пикантные 90 (цех)	90	19	26	7	340	90,04
	Изделия макаронные отварные 150	150	6	3	35	194	41,01
	Соус томатный	30		2	2	24	69,03
	Чай с сахаром 200	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	31	38	98	882	
Полдник							
	Баранки сдобные пром.производства	100			13	288	92
Итого за Полдник		100			13	288	
Ужин							
	Гуляш из свинины 80/40	120	16	17	4	231	80
	Картофельное пюре 150	150	4	6	24	168	28,02
	Чай с сахаром 200	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	24	23	65	574	
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	84	291	2539	

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП г.Яранск 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	11	12	37	254	8,02
	Чай с сахаром 200	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / КЧХК	80	6	1	39	188	5,03
Итого за Завтрак		560	19	21	96	607	
Обед							
	Винегрет овощной 60	60	1	2	5	38	54,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250	250	5	4	21	141	36,08
	Гуляш из мяса кур 60/40	100	13	14	3	192	68,02
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	6	40	246	24,01
	Чай с сахаром 200	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		820	32	26	106	792	
Полдник							
	Кондитерское изделие (пром.производства)	100	4	31	63	542	236
Итого за Полдник		100	4	31	63	542	
Ужин							
	Шницель (цех) 90	90	14	16	12	256	275
	Картофельное пюре 150	150	4	6	24	168	28,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
Итого за Ужин		300	22	22	63	558	
Второй ужин							
	Йогурт 2,5%	250	7	8	32	272	72
Итого за Второй ужин		250	7	8	32	272	
Итого за день		2 030	84	108	360	2771	

Рацион: КОГ ОБУ СШ с УИОП г.Яранск 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	200			10	44	16
	Хлеб пшеничный / Пиццевик 30	30	2		14	71	5
Итого за Завтрак		500	17	24	81	623	
Обед							
	Кукуруза консервированная (гарнировка) 30	30	3	1	18	98	208
	Суп картофельный с бобовыми 200	200	5	6	16	134	37,09
	Шницель(цех) 90	90	15	18	8	257	294
	Изделия макаронные отварные 150	150	6	3	35	194	41,01
	Соус томатный 30	30		2	2	24	69,02
	Чай с сахаром 200	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / Пиццевик 30	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пиццевик 30	30	2		13	63	31
Итого за Обед		760	33	30	116	882	
Полдник							
	Кондитерское изделие (пром.производства) 100	100	4	31	63	542	236
Итого за Полдник		100	4	31	63	542	
Ужин							
	Куры отварные (2 вариант) 100	100	24	22	15	350	62
	Картофель отварной 150	150	3	7	16	159	8 006,01
	Чай с сахаром 200	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / Пиццевик 30	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пиццевик 30	30	2		13	63	31
Итого за Ужин		510	31	29	68	684	
Второй ужин							
	Йогурт 2,5% 250	250	7	8	32	272	72
Итого за Второй ужин		250	7	8	32	272	
Итого за день		2 120	92	122	360	3003	

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	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Итого за Завтрак	510	13	13	76	458	
Обед	Салат картофельный с огурцами солеными и луком 60	60	1	3	7	62	202,01
	Щи из свежей капусты с картофелем 230	230	2	5	8	87	34,13
	Гуляш из мяса кур 60/40 (цех)	100	13	14	3	192	68,06
	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	29	28	95	765	
Полдник	Кондитерское изделие (пром.производства)	100	4	31	63	542	236
	Итого за Полдник	100	4	31	63	542	
Ужин	Тефтели мясные 90	90	13	17	10	248	230,04
	Изделия макаронные отварные 150	150	6	3	35	194	41,01
	Чай с сахаром 200	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		2 160	76	100	348	2654	

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП г.Яранск 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	11	12	37	254	8,02
	Кофейный напиток на молоке 200	200	3	3	16	107	13
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Завтрак		510	20	18	77	514	
Обед							
	Салат "Степной"	60	1	2	5	45	40
	Борщ с капустой и картофелем 240/10	250	2	6	13	113	33,14
	Плов из курицы 220	220	20	26	35	458	59,1
	Компот из свежих плодов	200			17	70	311
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
Итого за Обед		790	27	34	97	820	
Полдник							
	Печенье пром. производства (промышленного производства)	100	7	26	63	476	81
Итого за Полдник		100	7	26	63	476	
Ужин							
	Жаркое по-домашнему (свинина) 240	240	26	32	27	502	82
	Чай с сахаром 200	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	30	32	64	677	
Второй ужин							
	Йогурт 2,5%	250	7	8	32	272	72
Итого за Второй ужин		250	7	8	32	272	
Итого за день		2 150	91	118	333	2759	

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП г.Яранск интернат

Неделя: 2

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	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Итого за Завтрак	500	13	14	73	476	
Обед	Винегрет овощной 60	60	1	2	5	38	54,01
	Суп из овощей 200	200	2	3	9	71	38,01
	Шницель (цех) 90	90	14	16	12	256	275
	Картофельное пюре 150	150	4	6	24	168	28,02
	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	760	25	27	105	783		
Полдник	Печенье пром. производства (промышленного 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	59,08
	Компот из свежих плодов	200			17	70	311
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Итого за Ужин	510	27	29	84	725	
Второй ужин	Йогурт 2,5%	250	7	8	32	272	72
	Итого за Второй ужин	250	7	8	32	272	
Итого за день	2 120	79	104	357	2732		

(лист 10)

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП г.Яранск 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	40	4	3	10	82	2
	Каша манная молочная жидкая 225/5	230	10	13	34	283	27,01
	Чай с сахаром 200	200			10	41	14
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	50	3		22	105	31,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	50	4	1	24	118	5,03
Итого за Завтрак	570	21	17	100	629		
Обед	Огурцы свежие (гарнировка) 40	40			1	4	246,02
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250	250	5	4	21	141	36,08
	Котлеты рыбные Любительские 90 я	90	15	9	5	157	212,01
	Изделия макаронные отварные 150	150	6	3	35	194	41,01
	Соус томатный	30		2	2	24	69
	Чай с сахаром 200	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	820	30	18	101	695		
Полдник	Блинчики с повидлом	170	3	14	36	356	83
	Итого за Полдник	170	3	14	36	356	
Ужин	Биточки Пикантные 90 (цех)	100	21	29	7	378	90,04
	Картофель отварной с маслом 180	180	4	4	30	177	30,01
	Напиток из плодов шиповника 200	200			21	87	209,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Итого за Ужин	540	29	33	85	776	
Второй ужин	Йогурт 2,5%	250	7	8	32	272	72
	Итого за Второй ужин	250	7	8	32	272	
Итого за день	2 350	90	90	354	2728		
Итого за период	21 900	849	1057	3485	27873		
Среднее значение за период		84,9	105,7	348,5	2787,3		

Составил

Утвердил _____