



Утверждено:  
ИП Зайцева О.А.  
" 25 " \_\_\_\_\_ 2025г



Согласовано:  
Директор КГБОУ "Бийский лицей-интернат Алтайского края"  
Н.В. Полежаева  
" 25 " \_\_\_\_\_ 2025г

Примерное меню на 4 недели для учащихся начальных классов КГБОУ "Бийский лицей-интернат Алтайского края" с 01 марта 2025г.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
		Масса порции, гр.	Б	Ж		У	В1	С	А	РР	К	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

**Неделя №1**

**Понедельник**

**Завтрак**

234 П-18	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,6	6,0	36,0	187	0,1	0,5	0,0	6,7	118,0	134,9	128,4	0,4
75 П-18	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	58	0,0	0,1	38,9	0,2	15,0	74,7	5,2	0,2
462 П-18	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,0	0,7	19,0	1,0	102,0	91,1	22,3	0,7
Ком.тов.	Печенье вафли	20	0,4	0,4	9,8	85	0,0	10,0	5,0	0,2	15,0	11,0	9,0	2,2
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,0	1,0	20,0	96	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,0	1,0
Ком.тов.	Хлеб ржаной	25	1,9	0,7	12,5	50	0,1	0,0	0,0	0,0	5,5	21,2	8,2	0,5
		500				570								

**Вторник**

**Завтрак**

350 П-18	Тфтели с рисом-"ёжики"(свинина) 60/40	100	6,8	15,3	10,4	220	0,0	0,0	16,0	1,1	109,0	108,0	16,0	1,3
377;380 П-18	Сложный гарнир (пюре картоф.,капуста туш.)	150	3,2	5,7	10,2	165	0,1	9,6	28,5	1,9	624,0	73,7	27,9	1,0
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,5	40	0,0	0,1	0,0	0,1	22,7	7,4	4,0	0,0
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,0	1,0	20,0	96	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,0	1,0
Ком.тов.	Хлеб ржаной	20	1,5	0,6	10,0	50	0,1	0,0	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4
		510				571								

**Среда**

**Завтрак**

328 П-18	Жаркое по-домашнему (свинина)	240	20,9	16,7	25,0	394	0,2	13,6	20,9	2,4	448,8	253,6	63,7	4,1
491 П-18	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	47	0,0	16,5	0,0	0,1	7,5	6,4	6,1	0,3
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,0	1,0	20,0	96	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,0	1,0
Ком.тов.	Хлеб ржаной	20	1,5	0,6	10,0	50	0,1	0,0	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4
		500				587								

**Четверг**

**Завтрак**

299 П-18	Рыба тушеная с овощами	100	10,0	3,1	6,2	166	0,1	1,8	5,9	0,8	240,3	156,5	40,2	0,3
----------	------------------------	-----	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------	-------	------	-----

385 П-18	Рис отварной	150	3,8	5,4	38,9	213	0,0	27,0	2,5	69,6	81,7	26,6	0,0
699 М-04	Напиток лимонный	200	0,2	0,1	9,6	62	14,9	0,0	0,1	6,8	5,8	5,5	0,3
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,0	1,0	20,0	96	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,0	1,0
Ком.тов.	Хлеб ржаной	20	1,5	0,6	10,0	50	0,0	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4
		510				587							

### Пятница

#### Завтрак

226 П-18	Каша "Дружба"	200	5,8	6,3	30,1	194	0,1	0,5	6,8	119,7	136,5	129,5	0,5
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,5	40	0,0	0,1	0,1	22,7	7,4	4,0	0,0
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,0	1,0	20,0	96	0,1	0,0	0,0	8,8	34,0	13,0	1,0
Ком.тов.	Хлеб ржаной	20	1,5	0,6	10,0	50	0,1	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4
279 П-18	Запеканка из творога	40	8,40	2,50	6,70	90	0,00	20,80	0,20	50,80	84,80	8,80	0,30
		500				470							

Примерное меню на 4 недели для учащихся начальных классов КГБОУ "Бийский лицей-интернат Алтайского края" с 01 марта 2025г.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	К	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

**Неделя №2  
Понедельник**

**Завтрак**

327 П-18	Гуляш (курица)	100	15,8	14,2	2,5	175	0,0	0,0	24,0	2,3	211,0	125,0	17,5	2,1
256 П-18	Макаронные изделия отварные	150	5,6	0,5	29,6	190	0,1	0,0	34,3	1,5	80,8	45,4	8,9	1,1
501 П-18	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,1	0,2	20,2	83	0,0	4,0	0,0	0,2	240,0	14,0	8,0	2,8
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,0	1,0	20,0	96	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,0	1,0
Ком.тов.	Хлеб ржаной	20	1,5	0,6	10,0	50	0,1	0,0	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4
		510				594								

**Вторник**

**Завтрак**

233 П-18	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,0	6,8	28,6	181	0,2	1,2	37,0	1,0	108,0	150,6	37,0	0,9
Ком.тов.	Пряник	40	2,3	0,4	30,7	132	0,0	0,0	0,0	0,2	15,0	20,0	4,0	0,3
464 П-18	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	63	0,0	0,7	19,0	1,0	102,0	76,5	12,6	0,1
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,0	1,0	20,0	96	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,0	1,0
Ком.тов.	Хлеб ржаной	20	1,5	0,6	10,0	50	0,1	0,0	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4
		500				522								

**Среда**

**Завтрак**

372 П-18	Котлеты из птицы припущенные 60/40	100	8,8	11,3	7,9	181	0,1	0,8	52,6	5,2	228,6	88,5	17,0	1,2
202 П-18	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	6,6	38,2	196	0,2	0,0	23,9	3,5	247,8	204,3	137,9	4,6
491 П-18	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	47	0,0	16,5	0,0	0,1	7,5	6,4	6,1	0,3
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,0	1,0	20,0	96	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,0	1,0
Ком.тов.	Хлеб ржаной	20	1,5	0,6	10,0	50	0,1	0,0	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4
82 П-18	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,0	7,0	0,0	0,3	8,0	11,0	9,0	2,2
		610				614								

**Четверг**

**Завтрак**

355 П-18	Запеканка из печени	90	14,9	5,6	13,0	173	0,1	8,1	6,0	4,1	44,3	263,8	21,1	5,2
256 П-18	Макаронные изделия отварные	150	5,6	0,5	29,6	190	0,1	0,0	34,3	1,5	80,8	45,4	8,9	1,1
495 П-18	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	67	0,0	0,2	0,0	0,1	7,5	19,2	14,4	0,7
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,0	1,0	20,0	96	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,0	1,0

Ком.тов.	Хлеб ржаной	20	1,5	0,6	10,0	50	0,1	0,0	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4
		500				576								

**Пятница**

**Завтрак**

234 П-18	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,6	6,0	36,0	187	0,1	0,5	0,0	6,7	118,0	134,9	128,4	0,4
550 П-18	Манник	80	4,4	4,1	24,8	193	0,0	0,1	46,0	0,0	0,0	63,8	8,9	0,6
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,5	40	0,0	0,1	0,0	0,1	22,7	7,4	4,0	0,0











#### Список литературы:

1. Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания. Авторы: И.М. Скурихин, В.А. Тутельян
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания. Сост. А.В. Румянцев, 2002г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авторы - составители: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко.
4. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. Сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Ташешкина Изд-е 3-е доп. и испр. - Пермь, 2018г - 405стр.; 2021г - 409 стр.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004г

**ПРИМЕЧАНИЕ:**

1. Салат из овощей урожая прошлого года (капуста свежая, репчатый лук, корнеплоды), не прошедших тепловую обработку, могут реализоваться в общеобразовательных учреждениях только в период до 1 марта.
2. Заправка салатов только растительным маслом перед подачей блюда.
3. Зелёный горошек, кукуруза консервированная, фасоль консервированная на дополнении ко второму блюду используются припущенными, т.е. после термообработки путём кипячения не менее 5-7 минут, непосредственно перед подачей блюда.
4. Приготовление соусов непосредственно перед подачей блюда.
5. Изделия из куриной рубки: котлеты, колбаски куриные и т.д. – проходят двойную термическую обработку, обжариваются, тушатся в соусе или бульоне в жарочном шкафу.
6. В питании учащихся не допускается использование творога и сметаны в натуральном виде, без тепловой обработки.
7. Напитки с соками, апельсинами, лимонами готовятся по технологии приготовления компотов.
8. В питании не допускается использование натурального кофе, а так же продуктов, содержащих кофеин и другие стимуляторы. Использовать только кофейный напиток.
9. Для витаминизации готовых блюд в их состав можно включить зелёный лук, укроп, петрушку и т.д. По возможности, исходя из суммы, включать в меню свежие овощи, свежие фрукты, натуральные соки.
10. Для увеличения потребления йода в приготовлении блюд, кулинарных изделий и выпечки применяется йодированная соль и продукты с богатым содержанием йода (морская рыба).
11. Для составления примерного циклического меню были использованы технико-технологические карты и сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания при общеобразовательных школах под редакцией А.Я. Перевалова, 2018г.
12. Химический состав и энергетическая ценность съедобной части основных пищевых продуктов рассчитаны по книге «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией И.М. Скурихин, 2007 г.
13. Проводить С-витаминизацию готовой пищи в соответствии с «Инструкцией по проведению С-витаминизации питания» (В.А Тутельян)
14. В столовых школ, где нет условий для приготовления холодных закусок (салатов), включать в меню свежие овощи порционно.