



Утверждено:
ИП Зайцева О.А.
" 27 " 03 2025г

Согласовано:

Директор КГБОУ "Бийский лицей-интернат Алтайского края"

Н.В. Полежаева
" 27 " 03 2025г



Примерное меню на 4 недели для учащихся начальных классов КГБОУ "Бийский лицей-интернат Алтайского края" с 31 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Неделя №1

Понедельник

Завтрак

230 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
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				564								

Вторник

Завтрак

350 П-18	Тестели 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	40	0,1	0,0	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4
		500				577								

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	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	0,1	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	0,1	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	40	0,1	0,0	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4
		510				577								

Пятница

Завтрак

226 П-18	Каша "Дружба"	200	5,8	6,3	30,1	194	0,1	0,5	0,4	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	0,0	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
279 П-18	Запеканка из творога	40	8,40	2,50	6,70	94	0,00	0,00	20,80	0,20	50,80	84,80	8,80	0,30
		500				474								

Примерное меню на 4 недели для учащихся начальных классов КГБОУ "Бийский лицей-интернат Алтайского края" с 31 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	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

Неделя №2

Понедельник

Завтрак

327 П-18	Гуляш (курлица)	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
459 П-18	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	15,1	41	0,0	1,3	0,0	0,1	30,1	8,9	4,8	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	40	0,1	0,0	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4
		510				542								

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
550 П-18	Манник	40	2,2	2,1	12,4	106	0,0	0,1	23,0	0,0	0,0	31,9	4,5	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	40	0,1	0,0	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4
		500				486								

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	40	0,1	0,0	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4
		510				560								

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	40	0,1	0,0	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4
		500				566								

**Пятница
Завтрак**

232 П-18	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,4	7,8	30,1	202	0,2	0,5	0,0	7,2	131,1	186,8	151,6	1,2
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

Примерное меню на 4 недели для учащихся начальных классов КГБОУ "Бийский лицей-интернат Алтайского края" с 31 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 №4

Завтрак

327 П-18	Гуляш (свинина)	100	15,8	16,0	2,5	198	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
459 П-18	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	15,1	41	0,0	1,3	0,0	0,1	30,1	8,9	4,8	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	40	0,1	0,0	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4
		510				565								

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
550 П-18	Манник	40	2,2	2,1	12,4	106	0,0	0,1	23,0	0,0	0,0	31,9	4,5	0,3
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	40	0,1	0,0	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4
		500				470								

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
484 П-18	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,0	0,0	15,0	55	0,0	0,0	0,0	0,4	28,0	5,8	0,0	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				578								

Четверг

Завтрак

461 М-04	Тефтели (1 вариант) с соусом 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
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
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	40	0,1	0,0	0,0	0,0	4,4	17,0	6,6	0,4
		510				586								

**Пятница
Завтрак**

232 П-18	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,4	7,8	30,1	202	0,2	0,5	0,0	7,2	131,1	186,8	151,6	1,2
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
82 П-18	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	55	0,0	7,0	0,0	0,3	8,0	11,0	9,0	2,2

Список литературы:

1. Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания. Авторы: И.М. Скурихин, В.А. Тутельян
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания. Сост. А.В. Румянцев, 2002г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авторы - составители: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко.
4. Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий. Сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина Изд-е 3-е доп. и испр. - Пермь, 2018г - 405стр.; 2021г - 409 стр.
5. Сборник рецептов 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 реализовываться 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 дополнение 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. *Изделяя 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 включать зелёный лук, укроп, петрушку и т.д. По возможности, исходя из суммы, включить 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 рецептур 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.*