


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. Скрябина
« 23 » августа 2024 г



Примерное циклическое двухнедельное меню КОГОбУ СШ с УИОП г. Яранска

Возрастная категория
12 лет и старше

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 12 лет и старше

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокочанной капусты (гарнировка)	30	1	2	3	30	43,04
	Рассольник Ленинградский 200	200	2	5	14	107	35,01
	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
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб ржано-пшеничный / Пищевик	30	2		13	63	31
	Хлеб пшеничный / Пищевик	30	2		14	71	5
Итого за Обед		760	29	26	100	758	
Итого за день		760	29	26	100	758	

(лист 2)

Рацион: 01.09.2024 КОГОБУ СШ с УИОП г.Яранска 12 лет и старше

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	44	16
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Обед		750	28	24	91	711	
Итого за день		750	28	24	91	711	

(лист 3)

Рацион: 01.09.2024 КОГОБУ СШ с УИОП г.Яранска 12 лет и старше

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	200			14	78	21,01
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Итого за Обед		790	25	29	90	760
Итого за день		790	25	29	90	760	

(лист 4)

Рацион: 01.09.2024 КОГОБУ СШ с УИОП г.Яранска 12 лет и старше

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
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 Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02	
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03	
	Итого за Обед		790	26	30	106	816	
	Итого за день		790	26	30	106	816	

Рацион: 01.09.2024 КОГОБУ СШ с УИОП г.Яранска 12 лет и старше

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Обед		840	27	27	112	807	
Итого за день		840	27	27	112	807	

(лист 6)

Рацион: 01.09.2024 КОГОБУ СШ с УИОП г.Яранска 12 лет и старше

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 ржано-пшеничный / Пищевик	30	2		13	63	31
	Хлеб пшеничный / Пищевик	30	2		14	71	5
Итого за Обед		760	29	27	103	790	
Итого за день		760	29	27	103	790	

(лист 7)

Рацион: 01.09.2024 КОГОБУ СШ с УИОП г.Яранска 12 лет и старше

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 мяса кур 60/40	100	13	14	3	192	68,02
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	6	40	246	24,01
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	44	16
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Итого за Обед		800	30	29	90	753
Итого за день		800	30	29	90	753	

(лист 8)

Рацион: 01.09.2024 КОГОБУ СШ с УИОП г.Яранска 12 лет и старше

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 Дарницкий / КЧХК	50	3		22	105	31,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	50	4	1	24	118	5,03
Итого за Обед		800	32	34	128	939	
Итого за день		800	32	34	128	939	

Рацион: 01.09.2024 КОГОБУ СШ с УИОП г.Яранска 12 лет и старше

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат "Студенческий" 60	60	3	8	5	103	44,01
	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 Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Обед		790	29	30	116	874	
Итого за день		790	29	30	116	874	

(лист 10)

Рацион: 01.09.2024 КОГОБУ СШ с УИОП г.Яранска 12 лет и старше

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Итого за Обед		780	28	19	88	648
Итого за день		780	28	19	88	648	
Итого за период		7 860	283	275	1024	7856	
Среднее значение за период			28,3	27,5	102,4	785,6	