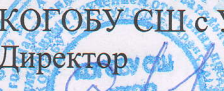


Меню разработано и утверждено:
ООО «Русский Торговый Дом»
Генеральный директор
 В.Н.Шихов
«01»апреля 2025г.

Согласовано:
КОГОВУ СШ с УИОП г. Яранска
Директор
 Ю.А.Скрябина
«01»апреля 2025г.

Примерное цикличное двухнедельное меню КОГОВУ СШ с УИОП г. Яранска

**Возрастная категория
12 лет и старше**

2025 год

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. Гращенков, Л.И. Николаева
- Сборник рецептов 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 12 лет и старше

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Помидоры свежие (гарнировка) 60	60	1		2	14	6,01
	Рассольник Ленинградский 250	250	3	6	17	133	35,11
	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	30		2	2	24	69,02
	Чай с сахаром 200	200			10	40	14
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	60	31
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	64	5
Итого за Обед		840	33	37	100	869	
Итого за день		840	33	37	100	869	

(лист 2)

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

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат "Мазайка" 60	60	2	6	13	112	46,03
	Борщ с капустой и картофелем 240/10	250	2	6	13	113	33,14
	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 200	200			10	40	16
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Обед		820	30	32	106	837	
Итого за день		820	30	32	106	837	

(лист 3)

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

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Икра морковная 60	60	1	5	7	77	221
	Щи из свежей капусты с картофелем 250	250	2	6	9	97	34,11
	Нагетсы куриные с сыром 90гр(цех)	90	9	14	12	210	275,04
	Картофельное пюре 150	150	4	6	24	166	28,05
	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		810	20	31	93	762	
Итого за день		810	20	31	93	762	

(лист 4)

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

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат "Степной" 60	60	1	2	6	50	45,03
	Суп картофельный с рыбными консервами 250	250	2	7	14	124	40,05
	Зразы школьные 90 /Яранск	90	13	15	12	235	214,06
	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	40	14
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Обед		840	26	29	106	801	
Итого за день		840	26	29	106	801	

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

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Винегрет овощной	60	1	6	4	78	1 039
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250	250	5	4	21	141	36,08
	Тефтели мясные 90	90	13	17	10	248	230,04
	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	40	14
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Итого за Обед	840	27	33	114	873	
Итого за день		840	27	33	114	873	

(лист 6)

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

Неделя: 2

День: понедельник

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
	Суп картофельный с бобовыми 250	250	6	7	20	168	37,08
	Биточки мясные 90 (цех)	90	19	26	7	340	90,08
	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	40	14
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	60	31
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	64	5
	Итого за Обед	810	38	39	119	988	
Итого за день		810	38	39	119	988	

(лист 7)

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

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Икра морковная 60	60	1	5	7	77	221
	Щи из свежей капусты с картофелем 250	250	2	6	9	97	34,11
	Гуляш из свинины 60/40	100	13	14	3	192	80,09
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	6	40	246	24,01
	Чай с лимоном и сахаром 200	200			10	40	16
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Итого за Обед	820	29	31	96	786	
	Итого за день	820	29	31	96	786	

(лист 8)

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

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурцы свежие (гарнировка) 40	40			1	4	246,02
	Борщ с капустой и картофелем 240/10	250	2	6	13	113	33,14
	Котлеты рыбные Любительские 90 я	90	15	9	5	157	212,01
	Картофельное пюре 150	150	4	6	24	168	28,02
	Компот из свежих плодов	200			17	70	311
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	40	3		19	94	5,03
	Итого за Обед	800	26	21	92	669	
Итого за день		800	26	21	92	669	

Рацион: КОГОВУ СШ с УИОП г.Яранск 12 лет и старше

Неделя: 2

День: четверг

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
	Суп из овощей 200	200	2	3	9	71	38,07
	Фрикадельки мясные в соусе 90/30	120	14	16	12	256	64,04
	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	40	3		19	94	5,03
Итого за Обед		800	28	24	121	832	
Итого за день		800	28	24	121	832	

(лист 10)

Рацион: КОГОВУ СШ с УИОП г.Яранск 12 лет и старше

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат студенческий	60	2	6	4	85	41
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250	250	5	4	21	141	36,08
	Плов из курицы 220	220	20	26	35	458	59,07
	Компот из плодов (яблоки) 200	200			12	48	19,08
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	40	3		19	94	5,03
Итого за Обед		800	32	36	104	889	
Итого за день		800	32	36	104	889	
Итого за период		8 180	289	313	1051	8306	
Среднее значение за период			28,9	31,3	105,1	830,6	

Составил

М.А. Мовилова

Утвердил



Возрастная категория
12 лет и старше

2025 год