

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

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



Примерное цикличное двухнедельное меню КОГОВУ СШ с УИОП г. Яранска

Возрастная категория
7-11 лет

2025 год

Пояснительная записка.

Настоящее примерное цикличное 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 7-11 лет

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 220/10	230	10	13	38	298	3,02
	Чай с лимоном и сахаром 200	200			10	44	16
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	71	5
Итого за Завтрак		500	16	16	72	495	
Итого за день		500	16	16	72	495	

(лист 2)

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП г.Яранск 7-11 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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 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 Завтрак		530	22	22	91	663	
Итого за день		530	22	22	91	663	

(лист 3)

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП г.Яранск 7-11 лет

Неделя: 1

День: среда

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 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
Итого за день		510	19	18	104	642	

(лист 4)

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП г.Яранск 7-11 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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
	Напиток из плодов шиповника 200	200			21	87	209,02
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Завтрак		530	29	31	92	779	
Итого за день		530	29	31	92	779	

(лист 5)

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП г.Яранск 7-11 лет

Неделя: 1

День: пятница

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
	Каша рисовая молочная жидкая 235/5	240	11	12	37	254	8,02
	Чай с сахаром 200	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Фрукты свежие (по сезону)	200	1	1	15	71	88
Итого за Завтрак		710	16	21	86	561	
Итого за день		710	16	21	86	561	

(лист 6)

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП г.Яранск 7-11 лет			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 / Пищевик 30	30	2		14	71	5
Итого за Завтрак		500	17	24	81	623	
Итого за день		500	17	24	81	623	

(лист 7)

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП г.Яранск 7-11 лет			Неделя: 2			День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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 Завтрак		510	26	20	80	613	
Итого за день		510	26	20	80	613	

(лист 8)

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП г.Яранск 7-11 лет			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 Яранск	240	8	9	37	254	8,07
	Кофейный напиток на молоке 200	200	3	3	16	107	13
	Круассан с шоколадной начинкой /КЧХК	65	9	7	51	307	78,09
Итого за Завтрак		545	24	22	114	750	
Итого за день		545	24	22	114	750	

(лист 9)

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП г.Яранск 7-11 лет			Неделя: 2			День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Шницель (цех) 90	90	14	16	12	256	275
	Картофельное пюре 150	150	4	6	24	168	28,05
	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 Завтрак		500	22	22	84	645	
Итого за день		500	22	22	84	645	

(лист 10)

Рацион: КОГОБУ СШ с УИОП г.Яранск 7-11 лет			Неделя: 2			День: пятница	
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 манная молочная жидкая 225/5	230	10	13	34	283	27,01
	Чай с сахаром 200	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Завтрак		500	16	16	68	477	
Итого за день		500	16	16	68	477	
Итого за период		5 335	207	212	872	6248	
Среднее значение за период			20,7	21,2	87,2	624,8	

Составил

Утвердил _____