

Меню разработано и утверждено:

ООО «Русский Торговый Дом»

Генеральный директор

В.Н. Шихов

«10» февраля 2025г.

ДОКУМЕНТОВ

ИНН 4325003354

г. Киров

Согласовано:

КОГОВУ СШ с УИОП г. Яранска

Директор

Ю.А.Скрябина

«10» февраля 2025г.

**Примерное цикличное  
десятидневное меню  
КОГОВУ СШ с УИОП  
г. Яранска  
для детей  
с сахарным диабетом**

**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. Гращенков, 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  
(инд.меню)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>*Индивидуал</b>							
	Шницель (цех) 90	90	14	16	12	256	275
	*Картофель отварной	100	2	4	11	106	8 006,02
	*Чай без сахара	200			10	41	14,06
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	63	31
<b>Итого за *Индивидуальное меню</b>		450	20	20	60	537	
<b>Итого за день</b>		450	20	20	60	537	

(лист 2)

Рацион: \*КОГОБУ СШ с УИОП г.Яранск  
(инд.меню)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>*Индивидуал</b>							
	Котлеты Особые(цех)	90	14	16	12	256	275,05
	*Каша рисовая рассыпчатая 150	150	4	4	40	208	25,12
	*Чай без сахара	200			10	41	14,06
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
<b>Итого за *Индивидуальное меню</b>		500	22	20	89	639	
<b>Итого за день</b>		500	22	20	89	639	

(лист 3)

Рацион: \*КОГОБУ СШ с УИОП г.Яранск  
(инд.меню)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>*Индивидуал</b>							
	*Каша ячневая на воде 250	250	10	12	63	402	7,16
	*Чай без сахара	200			10	41	14,06
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
<b>Итого за *Индивидуальное меню</b>		510	14	12	100	577	
<b>Итого за день</b>		510	14	12	100	577	

(лист 4)

Рацион: \*КОГОБУ СШ с УИОП г.Яранск  
(инд.меню)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>*Индивидуал</b>							
	Биточки Пикантные 90 (цех)	90	19	26	7	340	90,04
	*Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	6	40	246	24,07
	*Напиток из плодов шиповника 200	200			21	87	209,03
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
<b>Итого за *Индивидуальное меню</b>		500	32	32	95	807	
<b>Итого за день</b>		500	32	32	95	807	

(лист 5)

Рацион: \*КОГОБУ СШ с УИОП г.Яранск  
(инд.меню)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>*Индивидуал</b>							
	*Каша рисовая жидкая на воде 250	250	8	9	37	254	8,15
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	*Чай без сахара	200			10	41	14,06
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
<b>Итого за *Индивидуальное меню</b>		510	12	9	74	429	
<b>Итого за день</b>		510	12	9	74	429	

(лист 6)

Рацион: \*КОГОБУ СШ с УИОП г.Яранск  
(инд.меню)

Неделя: 2

День: понедельник



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>*Индивидуал</b>							
	Шницель (цех) 90	90	14	16	12	256	275
	*Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	6	40	246	24,07
	*Чай без сахара	200			10	41	14,06
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	30	2		13	63	31
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	71	5
<b>Итого за *Индивидуальное меню</b>		500	27	22	89	677	
<b>Итого за день</b>		500	27	22	89	677	

(лист 7)

Рацион: \*КОГБУ СШ с УИОП г.Яранск  
(инд.меню)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>*Индивидуал</b>							
	Котлеты Особые(цех)	90	14	16	12	256	275,05
	*Картофель отварной	150	3	7	16	159	8 006,02
	*Чай без сахара	200			10	41	14,06
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
<b>Итого за *Индивидуальное меню</b>		500	21	23	65	590	
<b>Итого за день</b>		500	21	23	65	590	

(лист 8)

Рацион: \*КОГБУ СШ с УИОП г.Яранск  
(инд.меню)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>*Индивидуал</b>							
	Биточки Пикантные 90 (цех)	90	19	26	7	340	90,04
	*Каша рисовая рассыпчатая 150	150	4	4	40	208	25,12
	*Чай без сахара	200			10	41	14,06
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
<b>Итого за *Индивидуальное меню</b>		500	27	30	84	723	
<b>Итого за день</b>		500	27	30	84	723	

(лист 9)

Рацион: \*КОГБУ СШ с УИОП г.Яранск  
(инд.меню)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>*Индивидуал</b>							
	Шницель (цех) 90	90	14	16	12	256	275
	*Картофель отварной	150	3	7	16	159	8 006,02
	*Напиток из плодов шиповника 200	200			21	87	209,03
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
<b>Итого за *Индивидуальное меню</b>		500	21	23	76	636	
<b>Итого за день</b>		500	21	23	76	636	

(лист 10)

Рацион: \*КОГБУ СШ с УИОП г.Яранск  
(инд.меню)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>*Индивидуал</b>							
	Котлеты рыбные Любительские 90 я	90	15	9	5	157	212,01
	*Каша рисовая рассыпчатая 150	150	4	4	40	208	25,12
	*Чай без сахара	200			10	41	14,06
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
<b>Итого за *Индивидуальное меню</b>		500	23	13	82	540	
<b>Итого за день</b>		500	23	13	82	540	
<b>Итого за период</b>		4 970	219	204	814	6155	
<b>Среднее значение за период</b>			21,9	20,4	81,4	615,5	

Составил

Утвердил \_\_\_\_\_