

Пояснительная записка

Настоящее примерное циклическое десятидневное меню разработано для учащихся МКОУ СШ с УИОП №3 г. Яранска, расположенной по адресу: Кировская область, г. Яранск, ул. Некрасова, 59

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 МКОУ СШ с УИОП №3

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	Горошек зеленый (гарнировка) 30	30			1	7	6,02
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 250	250	3	6	9	107	34,15
	Плов из свинины 220	220	20	26	35	458	67,02
	Чай с сахаром 200	200			10	41	14
	Хлеб ржано-пшеничный / Пищевик 30	30	2		13	63	31
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	71	5
Итого за Обед		760	27	32	82	747	
Итого за день		760	27	32	82	747	

(лист 2)

Рацион: 01.09.2024 МКОУ СШ с УИОП №3

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 "Степной"	60	1	2	5	45	40
	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		2	2	24	69
	Чай с лимоном и сахаром 200	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		840	33	39	103	914	
Итого за день		840	33	39	103	914	

(лист 3)

Рацион: 01.09.2024 МКОУ СШ с УИОП №3

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	Салат из квашеной капусты с кукурузой	60	2	5	14	108	240,05
	Борщ с капустой и картофелем 240/10	250	2	6	13	113	33,14
	Зразы школьные 90 /Яранск	90	13	15	12	235	214,06
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	6	40	246	24,01
	Соус томатный 30	30		2	2	24	69,02
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200			33	136	21
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Обед		840	30	34	141	996	
Итого за день		840	30	34	141	996	

(лист 4)

Рацион: 01.09.2024 МКОУ СШ с УИОП №3

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 Школьный 60	60	1	5	4	65	232,04
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250	250	5	4	21	141	36,08
	Гуляш из свинины 60/40	100	13	14	3	192	80,05
	Картофельное пюре 150	150	4	6	24	168	28,05
	Чай с сахаром 200	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		820	27	29	89	741	
Итого за день		820	27	29	89	741	

(лист 5)

Рацион: 01.09.2024 МКОУ СШ с УИОП №3

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	Огурцы консервированные (гарнировка) 30	30			1	4	215
	Суп из овощей на курином бульоне 250	250	3	5	11	101	38,09
	Жаркое по-домашнему (свинина) 240	240	26	32	27	502	82
	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		780	33	37	94	857
Итого за день		780	33	37	94	857	

(лист 10)

Рацион: 01.09.2024 МКОУ СШ с УИОП №3

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 "Мазайка" 60	60	2	6	13	112	46,03
	Борщ с капустой и картофелем 240/10	250	2	6	13	113	33,14
	Шницель (цех) 90	90	14	16	12	256	275
	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	41	14
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Обед		840	28	33	112	874	
Итого за день		840	28	33	112	874	
Итого за период		8 140	297	320	1086	8570	
Среднее значение за период			29,7	32	108,6	857	

Составил _____ Наталья Никола

Утвердил _____