



## Пояснительная записка

Настоящее примерное цикличное 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

**Менюготавливаемых блюд**

Рацион: 01.09.2024 МКОУ СШ с УИОП №3

г.Яранск 7-11 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с сыром 30/10	40	4	3	10	82	2,01
	Каша пшеничная молочная жидкая 220/10	230	10	13	38	298	3,02
	Какао с молоком 200	200	3	3	17	109	4
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	71	5
<b>Итого за Завтрак</b>		500	19	19	79	560	
<b>Итого за день</b>		500	19	19	79	560	

(лист 2)

Рацион: 01.09.2024 МКОУ СШ с УИОП №3

г.Яранск 7-11 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Котлеты Особые(цех)	90	14	16	12	256	275,05
	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	41	14
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
<b>Итого за Завтрак</b>		530	22	22	91	663	
<b>Итого за день</b>		530	22	22	91	663	

(лист 3)

Рацион: 01.09.2024 МКОУ СШ с УИОП №3

г.Яранск 7-11 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Шницель (цех) 90	90	14	16	12	256	275
	Картофельное пюре 150	150	4	6	24	168	28,05
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) 200	200			14	78	21,01
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	<b>Итого за Завтрак</b>		500	22	22	77	636
<b>Итого за день</b>		500	22	22	77	636	

(лист 4)

Рацион: 01.09.2024 МКОУ СШ с УИОП №3

г.Яранск 7-11 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	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
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		530	29	31	92	779	
<b>Итого за день</b>		530	29	31	92	779	

(лист 5)

Рацион: 01.09.2024 МКОУ СШ с УИОП №3

г.Яранск 7-11 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с повидлом 30/20 КЧХ	50	2	8	31	202	4,04
	Каша манная молочная жидкая 225/5	230	10	9	34	243	27,01
	Чай с лимоном и сахаром 200	200			10	44	16
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
<b>Итого за Завтрак</b>		510	14	17	89	560	
<b>Итого за день</b>		510	14	17	89	560	

Рацион: 01.09.2024 МКОУ СШ с УИОП №3

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
<b>Итого за Завтрак</b>		500	17	24	81	623	
<b>Итого за день</b>		500	17	24	81	623	

(лист 7)

Рацион: 01.09.2024 МКОУ СШ с УИОП №3

г.Яранск 7-11 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из свинины 250	250	23	29	40	521	67
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		510	27	29	77	696	
<b>Итого за день</b>		510	27	29	77	696	

(лист 8)

Рацион: 01.09.2024 МКОУ СШ с УИОП №3

г.Яранск 7-11 лет

Неделя: 2

День: среда

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
<b>Итого за Завтрак</b>		510	26	20	80	613	
<b>Итого за день</b>		510	26	20	80	613	

(лист 9)

Рацион: 01.09.2024 МКОУ СШ с УИОП №3

г.Яранск 7-11 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Голубцы ленивые(цех)	90	14	16	12	256	275,02
	Картофельное пюре 150	150	4	6	24	168	28,05
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		500	22	22	73	599	
<b>Итого за день</b>		500	22	22	73	599	

(лист 10)

Рацион: 01.09.2024 МКОУ СШ с УИОП №3

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 повидлом 30/20 КЧХК	50	4	4	16	94	2,03
	Каша рисовая молочная жидкая 195/5	200	5	8	31	216	8,04
	Кофейный напиток 200	200			16	67	210
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
<b>Итого за Завтрак</b>		510	13	12	90	511	
<b>Итого за день</b>		510	13	12	90	511	
<b>Итого за период</b>		5 100	211	218	829	6240	
<b>Среднее значение за период</b>			21,1	21,8	82,9	624	

Составил \_\_\_\_\_ Наталья Никола

Утвердил \_\_\_\_\_