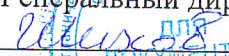


Меню разработано и утверждено: ООО «Русский Торговый Дом» Генеральный директор  В.Н. Шихов «01» марта 2025г.	Согласовано: МКОУ СШ с УИОП №3 г. Яранска Директор _____/_____/_____ «01» марта 2025г.
---	--

**Примерное цикличное  
двухнедельное меню  
МКОУ СШ с УИОП №3  
г. Яранска**

**Возрастная категория  
7 - 11 лет**

**2025 год**

## 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. 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



**Ведомость контроля за рационом питания  
с 17.02.2025 по 28.02.2025**  
Контрагент: СОШ Яранск №3, Категория питающихся: Дети 7-11 лет

№ п/п	Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции в граммах г (нетто) согласно приложению N 12	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека										В среднем за период	Отклонение от нормы	
			17.02	18.02	19.02	20.02	21.02	24.02	25.02	26.02	27.02	28.02		%	(+/-)
1	Молоко	60				27,8	102,2	205,5		24,2		109,7	46,9	-22	-13,1
	<i>Молоко, кг (школы)</i>					27,8	102,2	205,5		24,2		109,7			
2	Кисломолочная пищевая продукция	30													
3	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	10												-100	-30,0
4	Сметана	2												-100	-10,0
5	Сыр	2	20,0						10,0				3,0	-100	-2,0
	<i>Сыр вес. (школы)</i>		20,0						10,0					50	1,0
6	Мясо 1-й категории	14		75,0							1,0		7,6	-46	-6,4
	<i>Шницель из свинины (школы)</i>			75,0							1,0				
	<i>Свинина, рубленая кубиками (школы)</i>			75,0											
7	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат)	7			66,7				1,0		1,0		6,9	-2	-0,1
	<i>Котлеты Особые из куриных окорочков</i>				66,7				1,0						
	<i>Гуляш Куриный из бескостного мяса кур (школы)</i>				66,7										
	<i>Биточки пикантные (школы)</i>										1,0				
8	Субпродукты (печень, язык, сердце)	6													
9	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	12												-100	-6,0
10	Яйцо, шт.	0,2												-100	-0,2
11	Картофель	37				142,0					142,0		28,4	-23	-8,6
	<i>Картофель очищенный (школы)</i>					142,0					142,0				
12	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г	56		30,1	21,6				5,4		5,4		6,2	-89	-49,8
	<i>Морковь очищенная (школы)</i>			13,3	9,2				1,8		1,8				
	<i>Лук очищенный (школы)</i>			13,3	9,2				0,6		0,6				
	<i>Томатная паста, кг (школы)</i>			3,5	3,2				3,0		3,0				
13	Фрукты свежие	37	7,0									7,0	1,4	-96	-35,6
	<i>Лимон вес. (школы)</i>		7,0									7,0			
14	Сухофрукты	3									12,0	12,0	2,4	-20	-0,6
	<i>Изюм вес. (школы)</i>										12,0	12,0			
	<i>Шиповник вес. (школы)</i>														
15	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. instantные	40									12,0			-100	-40,0
16	Хлеб ржаной	16		29,7	29,7	30,5			29,5	30,6	29,3		17,9	12	1,9
	<i>Хлеб дарницкий 0,6 / КЧХК (школы)</i>			29,7	29,7	30,5			29,5	30,6	29,3				
17	Хлеб пшеничный	30	60,2	30,2	30,2	30,1	60,7	60,0	30,2	30,0	30,0	58,6	42,0	40	12,0
	<i>Хлеб пшеничный (школы)</i>						60,7								
	<i>Хлеб пшеничный 0,5 / КЧХК (школы)</i>			30,2	30,2	30,1			30,2	30,0	30,0	58,6			
	<i>Хлеб пшеничный 0,5 / Пижанка Пищевик (школы)</i>		60,2					60,0							
18	Крупы, бобовые	9		58,4	50,0		29,3	42,0	53,6			32,9	26,6	196	17,6
	<i>Крупа рисовая, вес. (школы)</i>			58,4			29,3		53,6						
	<i>Крупа пшено, вес. (школы)</i>							42,0							
	<i>Крупа гречневая вес. (школы)</i>				50,0										
	<i>Крупа манная вес. (школы)</i>											32,9			
19	Макаронные изделия	3	67,1									50,0	11,7	290	8,7
	<i>Макароны вес. (школы)</i>		67,1									50,0			
20	Мука пшеничная	3			2,0				1,4		1,4		0,5	-84	-2,5
	<i>Мука вес. (школы)</i>				2,0				1,4		1,4				
21	Масло сливочное	6	22,0		4,0	4,0	5,0	10,0	5,4	4,0	4,7	5,0	6,4	7	0,4
	<i>Масло сливочное вес. (школы)</i>		22,0		4,0	4,0	5,0	10,0	5,4	4,0	4,7	5,0			
22	Масло растительное	3		6,6	3,3	4,0			1,5	4,0	1,5		2,1	-30	-0,9
	<i>Масло подсолнечное, кг (школы)</i>			6,6	3,3	4,0			1,5	4,0	1,5				
23	Кондитерские изделия	2					20,0					20,0	4,0	100	2,0
	<i>Повидло вес, кг (школы)</i>						20,0					20,0			
24	Чай	0,2	1,1	1,0	1,0	1,2			1,0			20,0	1,0	0,6	211
	<i>Чай, кг (школы)</i>		1,1	1,0	1,0	1,2			1,0			20,0			
25	Какао-порошок	0,2						2,5	2,5			1,0	0,3	25	0,1
	<i>Какао вес. (школы)</i>							2,5	2,5			1,0			
26	Кофейный напиток	0,4					2,4						0,2	-41	-0,2
	<i>Кофейный напиток, кг (школы)</i>						2,4								
27	Сахар	6	20,0	15,0	15,0	15,0	19,7	15,0	15,0	20,0	20,0	25,4	18,0	200	12,0
	<i>Сахар вес. (школы)</i>		20,0	15,0	15,0	15,0	19,7	15,0	15,0	20,0	20,0	25,4			
28	Дрожжи хлебопекарные	0,04													
29	Крахмал	0,6												-100	0,0
30	Соль пищевая поваренная йодированная	0,6	0,5	1,3	2,3	0,6	0,7	1,8	6,3	0,6	6,3	0,8	2,1	253	1,5
	<i>Соль йодированная вес. (школы)</i>		0,5	1,3	2,3	0,6	0,7	1,8	6,3	0,6	6,3	0,8			
31	Специи	0,4								0,2		0,8	0,0	-95	-0,4
	<i>Лимонная кислота, кг (школы)</i>									0,2		0,8			
	Голубцы ленивые 100(цех)						1,0			0,2			0,1		0,1

Рекомендации по корректировке меню:

Подпись медицинского работника и дата:

Подпись руководителя образовательной (оздоровительной) организации,

организации по уходу и

Подпись лица ответственного за организацию питания и дата ознакомления а также проведенной корректировки в соответствии с рекомендациями медицинского работника:



**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: 01.03.2025 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
	Апельсин	200	2		16	86	110
<b>Итого за Завтрак</b>		700	21	19	95	646	
<b>Итого за день</b>		700	21	19	95	646	

(лист 2)

Рацион: 01.03.2025 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>	Огурцы свежие (гарнировка) 30	30			1	4	246
	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>		560	22	22	92	667	
<b>Итого за день</b>		560	22	22	92	667	

(лист 3)

Рацион: 01.03.2025 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	

Рацион: 01.03.2025 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>	Помидоры свежие (гарнировка) 30	30			1	7	6
	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>		560	29	31	93	786	
<b>Итого за день</b>		560	29	31	93	786	

(лист 5)

Рацион: 01.03.2025 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	12	13	34	283	27,01
	Чай с лимоном и сахаром 200	200			10	44	16
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Яблоки свежие шт	200	1	1	15	71	88,01
<b>Итого за Завтрак</b>		710	17	22	104	671	
<b>Итого за день</b>		710	17	22	104	671	

(лист 6)

Рацион: 01.03.2025 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		
<b>Завтрак</b>	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	

Рацион: 01.03.2025 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	Помидоры свежие (гарнировка) 30	30			1	7	6
	Плов из свинины 250	250	23	29	40	521	67,04
	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>		540	27	29	78	703	
<b>Итого за день</b>		540	27	29	78	703	

(лист 8)

Рацион: 01.03.2025 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: 01.03.2025 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	Огурцы свежие (гарнировка) 30	30			1	4	246
	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>		530	22	22	74	603	
<b>Итого за день</b>		530	22	22	74	603	

(лист 10)

Рацион: 01.03.2025 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 на молоке 200	200	3	3	16	107	13
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Яблоки свежие шт	200	1	1	15	71	88,01
<b>Итого за Завтрак</b>		710	17	16	105	622	
<b>Итого за день</b>		710	17	16	105	622	
<b>Итого за период</b>		5 820	220	227	879	6570	
<b>Среднее значение за период</b>			22	22,7	87,9	657	

Составил

Утвердил \_\_\_\_\_