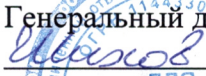


Меню разработано и утверждено:
ООО «Русский Торговый Дом»

Генеральный директор

В.Н.Шихов
«21» марта 2025г.

Согласовано:
МКОУ СШ с УИОП №3 г. Яранска

Директор

«21» марта 2025г.

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

**Возрастная категория
7 - 11 лет**

2025 год

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

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 21.03.2025 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		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром 30/10	40	4	3	10	82	2,01
	Каша пшеничная молочная жидкая 220/10	230	10	13	38	309	3,02
	Какао с молоком 200	200	3	3	17	109	4
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	64	5
Итого за Завтрак		500	19	19	79	564	
Итого за день		500	19	19	79	564	

(лист 2)

Рацион: 21.03.2025 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		
Завтрак							
	Огурцы свежие (гарнировка) 30	30			1	4	246
	Наггетсы куриные с сыром 90гр(цех)	90	9	14	12	210	275,04
	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	40	14
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Завтрак		560	17	20	92	620	
Итого за день		560	17	20	92	620	

(лист 3)

Рацион: 21.03.2025 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		
Завтрак							
	Шницель (цех) 90	90	14	16	12	256	275
	Картофельное пюре 150	150	4	6	24	166	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
Итого за Завтрак		500	22	22	77	634	
Итого за день		500	22	22	77	634	

(лист 4)

Рацион: 21.03.2025 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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		560	29	31	93	786	
Итого за день		560	29	31	93	786	

Рацион: 21.03.2025 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		
Завтрак	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	40	16
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Яблоки свежие шт	200	1	1	15	71	88,01
	Итого за Завтрак	710	17	22	104	667	
Итого за день		710	17	22	104	667	

(лист 6)

Рацион: 21.03.2025 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		
Завтрак	Бутерброд с маслом 30/10	40	2	8	10	120	1
	Макаронные изделия с тертым сыром 230	230	13	16	47	384	42,01
	Чай с лимоном и сахаром 200	200			10	40	16
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	64	5
	Итого за Завтрак	500	17	24	81	608	
Итого за день		500	17	24	81	608	

(лист 7)

Рацион: 21.03.2025 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	40	14
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Итого за Завтрак	540	27	29	78	702	
Итого за день		540	27	29	78	702	

(лист 8)

Рацион: 21.03.2025 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	40	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	612	
Итого за день		510	26	20	80	612	

Рацион: 21.03.2025 МКОУ СШ с УИОП №3
г.Яранск 7-11 лет

(лист 9)

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	11	12	12	200	275,02
	Картофельное пюре 150	150	4	6	24	166	28,05
	Чай с сахаром 200	200			10	40	14
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
Итого за Завтрак		530	19	18	74	544	
Итого за день		530	19	18	74	544	

(лист 10)

Рацион: 21.03.2025 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 235/5	240	14	12	37	254	8,02
	Кофейный напиток на молоке 200	200	3	3	16	107	13
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Итого за Завтрак	520	23	19	83	526	
Итого за день		520	23	19	83	526	
Итого за период		5 430	216	224	841	6263	
Среднее значение за период			21,6	22,4	84,1	626,3	

Составил

Утвердил _____

