Меню разработано и утверждаю: ООО «Русский Торговый Дом» Генеральный директор _____ А. Н. Репин « 08 » января 2024г	Согласовано: МКОУ СШ с УИОП №3 г. Яранска Директор _____ « 08 » января 2024г

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ " СРЕДНЯЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 3 Г.ЯРАНСКА КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ"
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=77 Москва, ИНН ЮЛ=7710568760, ОГРН=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=г. Москва, C=RU, O=Казначейство России, CN=Казначейство России
Причина: Я утвердил этот документ
Местонахождение: 612260, Кировская область, г. Яранск, ул. Некрасова 59
Дата: 9 Январь 2024 г. 8:10:14

Примерное цикличное десятидневное меню МКОУ СШ УИОП №3 г. Яранска

Возрастная категория 12 лет и старше

2024 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. 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: МКОУ СШ с УИОП №3 г.Яранск 12 лет и старше **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Горошек зеленый (гарнировка) 30	30			1	7	6,02
	Рассольник Ленинградский 200	200	2	5	14	107	35,01
	Биточки рубленые из птицы 90 к	90	16	14	9	228	57,04
	Изделия макаронные отварные 150	150	6	3	37	202	41,01
	Соус томатный	30		2	2	25	69
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб Дарницкий / Яранск	30	2		13	63	31,01
	Хлеб пшеничный / Яранск	30	2		14	71	5,02
Итого за Обед		760	28	24	100	744	
Итого за день		760	28	24	100	744	

(лист 2)

Рацион: МКОУ СШ с УИОП №3 г.Яранск 12 лет и старше **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Салат из свеклы с солеными огурцами 60	60	1	6	4	73	96,01
	Борщ с капустой и картофелем 200/10	210	2	4	10	88	33,01
	Плов из свинины 220	220	20	26	35	458	67,02
	Чай с лимоном и сахаром	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		750	27	36	86	797	
Итого за день		750	27	36	86	797	

(лист 3)

Рацион: МКОУ СШ с УИОП №3 г.Яранск 12 лет и старше **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Салат "Студенческий" 60	60	3	8	5	103	44,01
	Щи из свежей капусты с картофелем 230	230	2	5	8	87	34,05
	Зразы школьные 90 /Яранск	90	13	15	12	235	214,01
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	6	40	246	24,01
	Соус томатный	30		2	2	25	69
	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		820	31	36	127	966	
Итого за день		820	31	36	127	966	

(лист 4)

Рацион: МКОУ СШ с УИОП №3 г.Яранск 12 лет и старше **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Салат картофельный с огурцами солеными и луком 60	60	1	3	7	62	202,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250	250	5	4	21	141	36
	Гуляш из свинины 90	90	12	13	3	173	80,02
	Картофельное пюре 150	150	4	6	24	168	28,02
	Чай с сахаром	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		810	26	26	92	719	
Итого за день		810	26	26	92	719	

(лист 5)

Рацион: МКОУ СШ с УИОП №3 г.Яранск 12 лет и старше **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Винегрет овощной 60	60	1	2	5	38	54,01
	Суп картофельный с рыбными консервами 200	200	1	5	11	99	40,01
	Тефтели мясные с рисом 90	90	12	18	13	257	65,06
	Изделия макаронные отварные 150	150	6	3	37	202	41,01
	Соус томатный	30		2	2	25	69
	Чай с лимоном и сахаром	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		790	24	30	105	799	
Итого за день		790	24	30	105	799	

(лист 6)

Рацион: МКОУ СШ с УИОП №3 г.Яранск 12 лет и старше **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Салат картофельный с сельдью 60	60	3	4	8	75	203,01
	Суп картофельный с бобовыми 200	200	5	6	16	134	37,01
	Котлеты рубленые Особые 90	90	16	16	16	274	71,01
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	6	40	246	24,01
	Соус томатный	30		2	2	25	69
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб Дарницкий / Яранск	30	2		13	63	31,01
	Хлеб пшеничный / Яранск	30	2		14	71	5,02
Итого за Обед		790	37	34	119	929	
Итого за день		790	37	34	119	929	

(лист 7)

Рацион: МКОУ СШ с УИОП №3 г.Яранск 12 лет и старше **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Салат "Степной" 60	60	1	2	6	50	45,01
	Рассольник Ленинградский 200	200	2	5	14	107	35,01
	Гуляш из мяса кур 60/40	100	13	14	3	192	68,02
	Изделия макаронные отварные 150	150	6	3	37	202	41,01
	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		770	26	24	120	821	
Итого за день		770	26	24	120	821	

(лист 8)

Рацион: МКОУ СШ с УИОП №3 г.Яранск 12 лет и старше **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Капуста морская (гарнировка) 30	30			1	7	204
	Борщ с капустой и картофелем 240/10	250	2	6	13	113	33
	Котлеты рыбные Любительские 90 я	90	15	9	5	157	212,01
	Каша рисовая рассыпчатая 150	150	4	4	40	208	25,01
	Соус томатный	30		2	2	25	69
	Чай с сахаром	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		810	25	21	98	685	
Итого за день		810	25	21	98	685	

(лист 9)

Рацион: МКОУ СШ с УИОП №3 г.Яранск 12 лет и старше **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Винегрет овощной 60	60	1	2	5	38	54,01
	Суп из овощей 250	250	2	4	11	91	38
	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		810	33	38	98	881	
Итого за день		810	33	38	98	881	

(лист 10)

Рацион: МКОУ СШ с УИОП №3 г.Яранск 12 лет и старше **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Салат "Мазайка" 60	60	2	6	13	112	46,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250	250	5	4	21	141	36
	Котлеты рубленые Мясные 90	90	13	15	11	230	63,01
	Изделия макаронные отварные 150	150	6	3	37	202	41,01
	Соус томатный	30		2	2	25	69
	Чай с сахаром	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	30	30	121	885	
Итого за день		840	30	30	121	885	
Итого за период		7 950	287	299	1066	8226	
Среднее значение за период			28,7	29,9	106,6	822,6	