

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 циклическое двухнедельное меню МКОУ СШ с УИОП №3 г. Яранска

Возрастная категория
12 лет и старше

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, рецептов 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 рецептов 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 12 лет и старше

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Помидоры свежие (гарнировка) 30	30			1	7	6
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 250	250	3	6	9	107	34,15
	Плов из свинины 250	250	23	29	40	521	67
	Чай с сахаром 200	200			10	40	14
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	64	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	40	2		18	80	31
	Итого за Обед	800	30	35	92	819	
Итого за день	800	30	35	92	819		

(лист 2)

Рацион: 21.03.2025 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	26	69
	Чай с лимоном и сахаром 200	200			10	40	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	912		
Итого за день	840	33	39	103	912		

(лист 3)

Рацион: 21.03.2025 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	Икра морковная 60	60	1	5	7	77	221
	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	29	34	134	965		
Итого за день	840	29	34	134	965		

(лист 4)

Рацион: 21.03.2025 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	80,07
	Картофельное пюре 150	150	4	6	24	166	28,05
	Чай с сахаром 200	200			10	40	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	738	
Итого за день	820	27	29	89	738		

Рацион: 21.03.2025 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	Салат картофельный с огурцами солеными и луком 60	60	1	3	7	62	202,02
	Суп картофельный с рыбными консервами 250	250	2	7	14	124	40,05
	Котлеты рубленые Мясные 90	90	13	15	11	230	63,01
	Изделия макаронные отварные 150	150	6	3	35	194	41,01
	Соус томатный 30	30		2	2	24	69,02
	Чай с лимоном и сахаром 200	200			10	40	16
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Обед		840	26	30	106	808	
Итого за день		840	26	30	106	808	

(лист 6)

Рацион: 21.03.2025 МКОУ СШ с УИОП №3
г.Яранск 12 лет и старше

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Кукуруза консервированная (гарнировка) 30	30	3	1	18	98	208
	Суп картофельный с бобовыми 250	250	6	7	20	168	37,08
	Плов из курицы 250	250	23	29	40	521	59,01
	Чай с сахаром 200	200			10	40	14
	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	30	2		14	64	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	40	2		18	80	31
Итого за Обед		800	36	37	120	971	
Итого за день		800	36	37	120	971	

(лист 7)

Рацион: 21.03.2025 МКОУ СШ с УИОП №3
г.Яранск 12 лет и старше

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат "Студенческий"	60	2	6	4	85	41
	Рассольник Ленинградский 250	250	3	6	17	133	35
	Гуляш из мяса кур 60/40 (цех)	100	13	14	3	192	68,06
	Изделия макаронные отварные 150	150	6	3	35	194	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		820	28	29	119	874
Итого за день		820	28	29	119	874	

(лист 8)

Рацион: 21.03.2025 МКОУ СШ с УИОП №3
г.Яранск 12 лет и старше

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Винегрет овощной 60	60	1	2	5	38	54,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250	250	5	4	21	141	36,08
	Биточки рубленые из птицы 90 Яранск	90	16	14	9	228	57,06
	Каша рисовая рассыпчатая 150	150	4	4	40	208	25,01
	Соус томатный	30		2	2	24	69,03
	Чай с сахаром 200	200			10	40	14
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Итого за Обед		840	30	26	114	813
Итого за день		840	30	26	114	813	

Рацион: 21.03.2025 МКОУ СШ с УИОП №3

г.Яранск 12 лет и старше

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурцы свежие (гарнировка) 30	30			1	4	246
	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 пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	60	4	1	27	126	31,02
Итого за Обед		810	35	38	108	920	
Итого за день		810	35	38	108	920	

(лист 10)

Рацион: 21.03.2025 МКОУ СШ с УИОП №3

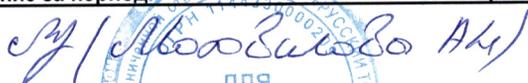
г.Яранск 12 лет и старше

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат Мазайка	60	1	5	6	68	36
	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	40	14
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Итого за Обед		840	27	32	105	829
Итого за день		840	27	32	105	829	
Итого за период		8 250	301	329	1090	8649	
Среднее значение за период			30,1	32,9	109	864,9	

Составил



Утвердил _____

