Меню разработано и утверждаю: ООО «Русский Торговый Дом» Генеральный директор _____ А. Н. Репин « 01 » апреля 2024г	Согласовано: МКОУ СШ с УИОП №3 г. Яранска Директор _____ « 01 » апреля 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 КЛ=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: 27 Март 2024 г. 14:24:37

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

Возрастная категория 7-11 лет

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: 01.04.2024 МКОУ СШ с УИОП №3 г.Яранск 7-11 лет **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром 30/10 Яранск	40	4	3	10	82	2,02
	Каша пшенная молочная жидкая 220/10	230	10	13	38	298	3,02
	Какао с молоком	200	3	3	17	109	4
	Хлеб пшеничный / Яранск	30	2		14	71	5,02
	Фрукты свежие шт	200	1	1	15	71	88
Итого за Завтрак		700	20	20	94	631	
Итого за день		700	20	20	94	631	

(лист 2)

Рацион: 01.04.2024 МКОУ СШ с УИОП №3 г.Яранск 7-11 лет **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлеты рубленые Особые 90	90	16	16	16	274	71,01
	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 пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
Итого за Завтрак		530	24	22	95	682	
Итого за день		530	24	22	95	682	

(лист 3)

Рацион: 01.04.2024 МКОУ СШ с УИОП №3 г.Яранск 7-11 лет **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Жаркое по-домашнему (кура) 240	240	26	32	27	502	82,03
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) 200	200			33	136	21,01
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
Итого за Завтрак		500	30	32	87	772	
Итого за день		500	30	32	87	772	

(лист 4)

Рацион: 01.04.2024 МКОУ СШ с УИОП №3 г.Яранск 7-11 лет **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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
	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
Итого за Завтрак		530	26	19	96	676	
Итого за день		530	26	19	96	676	

(лист 5)

Рацион: 01.04.2024 МКОУ СШ с УИОП №3 г.Яранск 7-11 лет **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом 30/10 КЧХК	40	2	8	10	124	1,01
	Каша рисовая молочная жидкая 235/5	240	8	9	37	254	8,02
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	44	16
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Завтрак		510	12	17	71	493	
Итого за день		510	12	17	71	493	

(лист 6)

Рацион: 01.04.2024 МКОУ СШ с УИОП №3 г.Яранск 7-11 лет **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом 30/10 Яранск	40	2	8	10	124	1,02
	Макаронные изделия с тертым сыром 230	230	13	16	47	384	42,01
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	44	16
	Хлеб пшеничный / Яранск	30	2		14	71	5,02
Итого за Завтрак		500	17	24	81	623	
Итого за день		500	17	24	81	623	

(лист 7)

Рацион: 01.04.2024 МКОУ СШ с УИОП №3 г.Яранск 7-11 лет **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлеты рыбные Любительские 90 я	90	15	9	5	157	212,01
	Картофельное пюре 150	150	4	6	24	168	28,02
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
Итого за Завтрак		500	23	15	66	500	
Итого за день		500	23	15	66	500	

(лист 8)

Рацион: 01.04.2024 МКОУ СШ с УИОП №3 г.Яранск 7-11 лет **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая 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	8	9	37	254	8,02
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	16	107	13
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Фрукты свежие шт	200	1	1	15	71	88
Итого за Завтрак		720	18	17	98	597	
Итого за день		720	18	17	98	597	

(лист 9)

Рацион: 01.04.2024 МКОУ СШ с УИОП №3 г.Яранск 7-11 лет **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлеты рубленые Мясные 90	90	13	15	11	230	63,01
	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 пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
Итого за Завтрак		530	26	23	90	676	
Итого за день		530	26	23	90	676	

(лист 10)

Рацион: 01.04.2024 МКОУ СШ с УИОП №3 г.Яранск 7-11 лет **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Плов из свинины 250	250	23	29	40	521	67
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
Итого за Завтрак		510	27	29	77	696	
Итого за день		510	27	29	77	696	
Итого за период		5 530	223	218	855	6346	
Среднее значение за период			22,3	21,8	85,5	634,6	