

Меню разработано и утверждаю:

ООО «Русский Торговый Дом»

Генеральный директор

А. Н. Репин

« 23 » августа



Согласовано:

МКОУ СШ с УИОП №2 имени А.Жаркова

г. Яранска

Директор

«

2024г



**Примерное цикличное
двухнедельное меню
МКОУ СШ с УИОП №2
им. А. Жаркова
г. Яранска**

**Возрастная категория
12 лет и старше**

2024 год

Пояснительная записка

Настоящее примерное циклическое десятидневное меню разработано для учащихся МКОУ СШ с УИОП № 2 имени А.Жаркова г. Яранска, расположенной по адресу:
Кировская область, г. Яранск, ул. Кирова, 18

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: 01.09.2024 МКОУ СШ с УИОП № 2

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	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	35	194	41,01
	Соус томатный	30		2	2	24	69
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик	30	2		13	63	31
	Хлеб пшеничный / Пищевик	30	2		14	71	5
Итого за Обед		760	28	24	98	735	
Итого за день		760	28	24	98	735	

(лист 2)

Рацион: 01.09.2024 МКОУ СШ с УИОП № 2

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 Зеленый с огурцами свежими 60	60	1	8	3	89	253
	Борщ с капустой и картофелем 200/10	210	2	4	10	88	33,01
	Гуляш из свинины 60/40	100	13	14	3	192	80,01
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	6	40	246	24,01
	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		780	29	32	93	793
Итого за день		780	29	32	93	793	

(лист 3)

Рацион: 01.09.2024 МКОУ СШ с УИОП № 2

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	Огурцы свежие (гарнировка) 30	30			1	4	246
	Щи из свежей капусты с картофелем 230	230	2	5	8	87	34,05
	Котлеты рубленые Особые 90	90	16	16	7	174	71,01
	Каша рисовая рассыпчатая 150	150	4	4	40	208	25,01
	Соус томатный	30		2	2	24	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		790	26	27	118	767
Итого за день		790	26	27	118	767	

(лист 4)

Рацион: 01.09.2024 МКОУ СШ с УИОП № 2

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 из белокочанной капусты, моркови и кукурузы 60	60	2	5	9	89	48,01
	Суп картофельный с рыбными консервами 200	200	1	5	11	99	40,01
	Зразы школьные 90 /Яранск	90	13	15	12	235	214,01
	Изделия макаронные отварные 150	150	6	3	35	194	41,01
	Соус томатный	30		2	2	24	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		790	26	30	106	816
Итого за день		790	26	30	106	816	

Рацион: 01.09.2024 МКОУ СШ с УИОП № 2
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	Помидоры, огурцы свежие (гарнировка) 60	60	1		2	11	163
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250	250	5	4	21	141	36
	Тефтели мясные 90	90	13	17	10	248	230
	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	27	27	94	743	
Итого за день		810	27	27	94	743	

(лист 6)

Рацион: 01.09.2024 МКОУ СШ с УИОП № 2
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	Огурцы свежие (гарнировка) 30	30			1	4	246
	Суп картофельный с бобовыми 200	200	5	6	16	134	37,01
	Котлеты рубленые Особые 90	90	16	16	7	174	71,01
	Изделия макаронные отварные 150	150	6	3	35	194	41,01
	Соус томатный	30		2	2	24	69
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик	30	2		13	63	31
	Хлеб пшеничный / Пищевик	30	2		14	71	5
Итого за Обед		760	31	27	98	705	
Итого за день		760	31	27	98	705	

(лист 7)

Рацион: 01.09.2024 МКОУ СШ с УИОП № 2
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 из белокочанной капусты (новый урожай) 60	60	1	3	7	60	43,07
	Рассольник Ленинградский 200	200	2	5	14	107	35,01
	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 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		770	29	28	101	783	
Итого за день		770	29	28	101	783	

(лист 8)

Рацион: 01.09.2024 МКОУ СШ с УИОП № 2
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	Помидоры, огурцы свежие (гарнировка) 60	60	1		2	11	163
	Борщ с капустой и картофелем 200/10	210	2	4	10	88	33,01
	Биточки рубленые из птицы 90 к	90	16	14	9	228	57,04
	Каша рисовая рассыпчатая 150	150	4	4	40	208	25,01
	Соус томатный	30		2	2	24	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		800	27	24	100	734
Итого за день		800	27	24	100	734	

Рацион: 01.09.2024 МКОУ СШ с УИОП № 2

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 консервированные (гарнировка) 30	30			1	4	215
	Суп из овощей 200	200	2	3	9	71	38,01
	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		2	2	24	69
	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		760	25	23	113	773	
Итого за день		760	25	23	113	773	

(лист 10)

Рацион: 01.09.2024 МКОУ СШ с УИОП № 2

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	Капуста морская (гарнировка) 30	30			1	7	204
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250	250	5	4	21	141	36
	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 Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Обед		780	28	19	88	648	
Итого за день		780	28	19	88	648	
Итого за период		7 800	276	261	1009	7497	
Среднее значение за период			27,6	26,1	100,9	749,7	