


Меню разработано и утверждаю: ООО «Русский Торговый Дом» Генеральный директор  А. Н. Репин « 01 » апреля 2024г	Согласовано: МКОУ СШ с УИОП №2 имени А. Жаркова г. Яранска Директор  « 01 » апреля 2024г
---	--



**Примерное циклическое
десятидневное меню
МКОУ СШ с УИОП №2
имени А. Жаркова
г. Яранска**

**Возрастная категория
12 лет и старше**

2024 год

Пояснительная записка

Настоящее примерное цикличное 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. 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 № 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	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: 01.04.2024 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 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
	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	30	94	777	
Итого за день		780	29	30	94	777	

(лист 3)

Рацион: 01.04.2024 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							
	Салат "Студенческий" 60	60	3	8	5	103	44,01
	Щи из свежей капусты с картофелем 230	230	2	5	8	87	34,05
	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
	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	29	35	131	967	
Итого за день		820	29	35	131	967	

(лист 4)

Рацион: 01.04.2024 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							
	Винегрет овощной 60	60	1	2	5	38	54,01
	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	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		790	25	27	104	774	
Итого за день		790	25	27	104	774	

(лист 5)

Рацион: 01.04.2024 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							
	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
	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	28	33	105	844	
Итого за день		810	28	33	105	844	

Рацион: 01.04.2024 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	Салат картофельный с огурцами солеными и луком 60	60	1	3	7	62	202,01
	Суп картофельный с бобовыми 200	200	5	6	16	134	37,01
	Котлеты рубленые Особые 90	90	16	16	16	274	71,01
	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 / Яранск	30	2		13	63	31,01
	Хлеб пшеничный / Яранск	30	2		14	71	5,02
Итого за Обед		790	32	30	115	872	
Итого за день		790	32	30	115	872	

(лист 7)

Рацион: 01.04.2024 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 "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
	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	27	100	773
Итого за день		770	29	27	100	773	

(лист 8)

Рацион: 01.04.2024 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	Салат из свеклы и горошка зеленого с маслом растительным 60	60	1	6	5	76	207,01
	Борщ с калустой 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	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		800	27	30	103	800
Итого за день		800	27	30	103	800	

(лист 9)

Рацион: 01.04.2024 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	Винегрет овощной 60	60	1	2	5	38	54,01
	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	37	202	41,01
	Соус томатный	30		2	2	25	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		790	26	25	119	816
Итого за день		790	26	25	119	816	

(лист 10)

Рацион: 01.04.2024 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		7 890	281	280	1059	8015	
Среднее значение за период			28,1	28	105,9	801,5	