

Меню разработано и утверждаю:
ООО «Русский Торговый Дом»
Генеральный директор

« 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
7-11 лет

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. 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 блюдРацион: 01.09.2024 МКОУ СШ с УИОП № 2
г.Яранск 7-11 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром 30/10	40	4	3	10	82	2
	Каша пшеничная молочная жидкая 220/10	230	10	13	38	298	3,02
	Какао с молоком	200	3	3	17	109	4
	Хлеб пшеничный / Пиццевик	30	2		14	71	5
Итого за Завтрак		500	19	19	79	560	
Итого за день		500	19	19	79	560	

(лист 2)

Рацион: 01.09.2024 МКОУ СШ с УИОП № 2
г.Яранск 7-11 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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
	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	86	581	
Итого за день		530	24	22	86	581	

(лист 3)

Рацион: 01.09.2024 МКОУ СШ с УИОП № 2
г.Яранск 7-11 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Шницель из свинины (цех) 90	90	14	16	12	256	275
	Картофельное пюре 150	150	4	6	24	168	28,02
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) 200	200			14	78	21,01
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
Итого за Завтрак		500	22	22	77	636	
Итого за день		500	22	22	77	636	

(лист 4)

Рацион: 01.09.2024 МКОУ СШ с УИОП № 2
г.Яранск 7-11 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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	35	194	41,01
	Соус томатный	30		2	2	24	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	94	667	
Итого за день		530	26	19	94	667	

Рацион: 01.09.2024 МКОУ СШ с УИОП № 2
г.Яранск 7-11 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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: 01.09.2024 МКОУ СШ с УИОП № 2
г.Яранск 7-11 лет

Неделя: 2

День: понедельник

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

(лист 7)

Рацион: 01.09.2024 МКОУ СШ с УИОП № 2
г.Яранск 7-11 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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 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	26	20	80	613	
Итого за день	510	26	20	80	613		

(лист 8)

Рацион: 01.09.2024 МКОУ СШ с УИОП № 2
г.Яранск 7-11 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	200	1	1	15	71	88
	Каша рисовая молочная жидкая 195/5	200	5	8	31	216	8,04
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	16	107	13
	Хлеб пшеничный / КЧХК	60	5	1	29	141	5,03
	Итого за Завтрак	660	14	13	91	535	
Итого за день	660	14	13	91	535		

Рацион: 01.09.2024 МКОУ СШ с УИОП № 2
г.Яранск 7-11 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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 10)

Рацион: 01.09.2024 МКОУ СШ с УИОП № 2
г.Яранск 7-11 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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		5 250	210	200	802	5904	
Среднее значение за период			21	20	80,2	590,4	