

Меню разработано и утверждает
ООО «РеАл Бизнес»
Генеральный директор А. Н. Репин
« 30 » августа 2024г



Согласовано
КОГОбУ СШ пгт.Верхошижемье
Директор Н. Г. Одинцова
«30» августа 2024г



Примерное цикличное десятидневное меню КОГОбУ СШ пгт Верхошижемье

Возрастная категория 12 лет и старше

2024 год

Пояснительная записка

Настоящее примерное циклическое десятидневное меню разработано для учащихся КОГОбУ СШ пгт Верхошижемье, расположенной по адресу: Кировская область, Верхошижемский район, пгт Верхошижемье, ул.Школьная, 1 на основании:

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания (УФА 2021г)
- 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: КОГОБУ СШ ПГТ ВЕРХОШИЖЕМЬЕ 12

лет и старше

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокочанной капусты 60	60	1	3	7	60	43,01
	Суп из овощей 250	250	2	4	11	191	38
	Тефтели мясные 100	100	14	19	11	276	230,01
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	6	40	246	24,01
	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		850	30	34	126	1047	
Итого за день		850	30	34	126	1047	

(лист 2)

Рацион: КОГОБУ СШ ПГТ ВЕРХОШИЖЕМЬЕ 12

лет и старше

Неделя: 1

День: вторник

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
	Щи из свежей капусты с картофелем 250	250	2	6	9	97	34
	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 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		840	27	30	100	719	
Итого за день		840	27	30	100	719	

(лист 3)

Рацион: КОГОБУ СШ ПГТ ВЕРХОШИЖЕМЬЕ 12

лет и старше

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Помидоры свежие (гарнировка) 30	30			1	7	6
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250	250	5	4	21	141	36
	Котлеты рыбные 90	90	9	8	14	163	98
	Изделия макаронные отварные 150	150	6	3	35	194	41,01
	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	24	15	108	680	
Итого за день		780	24	15	108	680	

(лист 4)

Рацион: КОГОБУ СШ ПГТ ВЕРХОШИЖЕМЬЕ 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
	Борщ с капустой и картофелем 240/10	250	2	6	13	113	33
	Плов из курицы 250	250	23	29	40	521	59,01
	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		820	31	40	99	901	
Итого за день		820	31	40	99	901	

Рацион: КОГОБУ СШ ПГТ ВЕРХОШИЖЕМЬЕ 12
лет и старше

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурцы свежие (гарнировка) 30	30			1	4	246
	Рассольник Ленинградский 250	250	3	6	17	133	35
	Наггетсы куриные 90	90	14	17	2	274	73,01
	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	25	29	81	754	
Итого за день		780	25	29	81	754	

(лист 6)

Рацион: КОГОБУ СШ ПГТ ВЕРХОШИЖЕМЬЕ 12
лет и старше

Неделя: 2

День: понедельник

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
	Щи из свежей капусты с картофелем 250	250	2	6	9	97	34
	Котлеты рубленные 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
	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		840	26	26	96	731	
Итого за день		840	26	26	96	731	

(лист 7)

Рацион: КОГОБУ СШ ПГТ ВЕРХОШИЖЕМЬЕ 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 с помидорами 60	60	31	33	5	440	49,04
	Суп картофельный с бобовыми 250	250	6	7	20	168	37
	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 Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Итого за Обед		820	63	60	105	1221
Итого за день		820	63	60	105	1221	

(лист 8)

Рацион: КОГОБУ СШ ПГТ ВЕРХОШИЖЕМЬЕ 12
лет и старше

Неделя: 2

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
	Борщ с капустой и картофелем 240/10	250	2	6	13	113	33
	Шницель из свинины (цех) 90	90	14	16	12	256	275
	Изделия макаронные отварные 150	150	6	3	35	194	41,01
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) 200	200			14	78	21,01
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
	Итого за Обед		810	29	33	106	878
Итого за день		810	29	33	106	878	

Рацион: КОГОБУ СШ ПГТ ВЕРХОШИЖЕМЬЕ 12
лет и старше

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Горошек зеленый (гарнировка) 30	30			1	7	6,02
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250	250	5	4	21	141	36
	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 Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Обед		810	29	26	108	729	
Итого за день		810	29	26	108	729	

(лист 10)

Рацион: КОГОБУ СШ ПГТ ВЕРХОШИЖЕМЬЕ 12
лет и старше

Неделя: 2

День: пятница

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
	Рассольник Ленинградский 250	250	3	6	17	133	35
	Биточки рубленые из птицы 90	90	16	14	9	228	57,01
	Картофельное пюре 150	150	4	6	24	168	28,02
	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		810	28	28	92	745
Итого за день		810	28	28	92	745	
Итого за период		8 160	312	321	1021	8405	
Среднее значение за период			31,2	32,1	102,1	840,5	