

Меню разработано и утверждено:

ООО «РеАл Бизнес»

Генеральный директор

А.Н.Репин

«09» января 2025г.

Согласовано

КОГОбу СШ пгт Верхошижемье

Директор

Н.Г. Одинцова

«09» января 2025г.



Примерное циклическое десятидневное меню КОГОбу СШ пгт Верхошижемье

Возрастная категория 12 лет и старше

2025 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	Горошек зеленый (гарнировка) 30	30			1	7	6,02
	Щи из свежей капусты с картофелем 250	250	2	6	9	97	34,11
	Тефтели 90гр(цех)	90	8	7	7	117	277,03
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	6	40	246	24,01
	Соус томатный 30	30		2	2	24	69,02
	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		810	23	21	114	741	
Итого за день		810	23	21	114	741	

(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	54,07
	Суп из овощей 250	250	2	4	11	191	38,08
	Котлеты Особые из говядины и свинины(цех)	90	14	16	12	256	275,01
	Каша рисовая рассыпчатая 150	150	4	4	40	208	25,01
	Соус томатный 30	30		2	2	24	69,02
	Чай с лимоном и сахаром 200	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	25	28	107	895	
Итого за день		840	25	28	107	895	

(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	Салат "Степной" 60	60	1	2	6	50	45,03
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250	250	5	4	21	141	36,08
	Котлеты рыбные 90	90	9	8	14	163	98,06
	Изделия макаронные отварные 150	150	6	3	35	194	41,01
	Соус томатный	30		2	2	24	69
	Чай с сахаром 200	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	25	19	115	747	
Итого за день		840	25	19	115	747	

(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 Школьный 60	60	1	5	4	65	232,02
	Рассольник Ленинградский 250	250	3	6	17	133	35,11
	Плов из курицы 250	250	23	29	40	521	59,08
	Компот из свежих плодов	200			17	70	311
	Хлеб Дарницкий / КЧХК	30	2		13	63	31,02
	Хлеб пшеничный / КЧХК	30	2		14	71	5,03
Итого за Обед		820	31	40	105	923	
Итого за день		820	31	40	105	923	

(лист 5)

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	Капуста морская (гарнировка) 30	30			1	7	204
	Борщ с капустой и картофелем 240/10	250	2	6	13	113	33,14
	Шницель (цех) 90	90	14	16	12	256	275
	Картофельное пюре 150	150	4	6	24	168	28,05
	Чай с сахаром 200	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	28	87	719
Итого за день		780	24	28	87	719	

(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	Кукуруза консервированная (гарнировка) 30	30	3	1	18	98	208
	Щи из свежей капусты с картофелем 250	250	2	6	9	97	34,11
	Котлеты Особые из говядины и свинины(цех)	90	14	16	12	256	275,01
	Изделия макаронные отварные 150	150	6	3	35	194	41,01
	Соус томатный 30	30		2	2	24	69,02
	Чай с сахаром 200	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	28	113	844	
Итого за день		810	29	28	113	844	

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 картофельный с сельдью 60	60	3	4	8	75	203,03
	Суп картофельный с бобовыми 250	250	6	7	20	168	37,08
	Гуляш из мяса кур 60/40 (цех)	100	13	14	3	192	68,06
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	6	40	246	24,01
	Чай с сахаром 200	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	35	31	108	856	
Итого за день		820	35	31	108	856	

(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	2	6	4	85	41
	Борщ с капустой и картофелем 240/10	250	2	6	13	113	33,14
	Шницель (цех) 90	90	14	16	12	256	275
	Изделия макаронные отварные 150	150	6	3	35	194	41,01
	Соус томатный 30	30		2	2	24	69,02
	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		840	28	33	107	884	
Итого за день		840	28	33	107	884	

(лист 9)

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	Винегрет овощной 60	60	1	2	5	38	54,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250	250	5	4	21	141	36,08
	Биточки Пикантные 90 (цех)	90	19	26	7	340	90,04
	Каша рисовая рассыпчатая 150	150	4	4	40	208	25,01
	Соус томатный 30	30		2	2	24	69,02
	Чай с сахаром 200	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	33	38	112	926	
Итого за день		840	33	38	112	926	

(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	Салат из квашеной капусты	60	1	5	2	58	290
	Рассольник Ленинградский 250	250	3	6	17	133	35,11
	Наггетсы куриные 100(цех)	100	16	19	2	305	73,05
	Картофельное пюре 150	150	4	6	24	168	28,05
	Чай с лимоном и сахаром 200	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	28	36	82	842	
Итого за день		820	28	36	82	842	
Итого за период		8 220	281	302	1050	8377	
Среднее значение за период			28,1	30,2	105	837,7	

Составил

Утвердил _____