

Меню разработано и утверждаю:
ООО «Русский Торговый Дом»

Генеральный директор _____ А. Н. Репин

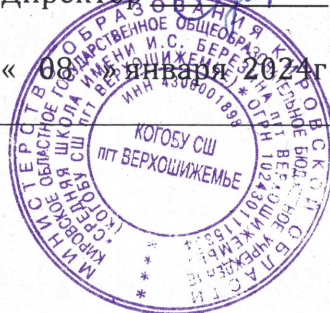
« 08 » января 2024г



Согласовано:
КОГОБУ СШ пгт. Верхошижемье

Директор _____ Н. Г. Одинцова

« 08 » января 2024г



Примерное циклическое 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. 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: 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 картофельный с сельдью 60	60	3	4	8	75	203,01
	Суп из овощей 250	250	2	4	11	91	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	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		850	32	35	109	888	
Итого за день		850	32	35	109	888	

(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	Салат из свеклы с солеными огурцами 60	60	1	6	4	73	96,01
	Щи из свежей капусты с картофелем 250	250	2	6	9	97	34
	Котлеты рубленные 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
	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	34	108	855	
Итого за день		840	27	34	108	855	

(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	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 90	90	9	8	14	163	98
	Картофель отварной с маслом 150	150	3	4	25	147	30,02
	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	21	16	98	633
Итого за день		780	21	16	98	633	

(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	Винегрет овощной 60	60	1	2	5	38	54,01
	Рассольник Ленинградский 250	250	3	6	17	133	35
	Наггетсы куриные 90	90	14	17	2	274	73,01
	Изделия макаронные отварные 150	150	6	3	37	202	41,01
	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		810	28	28	121	917
Итого за день		810	28	28	121	917	

(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	Салат "Степной" 60	60	1	2	6	50	45,01
	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	30	37	96	862	
Итого за день		820	30	37	96	862	

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	Салат картофельный с огурцами солеными и луком 60	60	1	3	7	62	202,01
	Щи из свежей капусты с картофелем 250	250	2	6	9	97	34
	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
	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	29	103	791	
Итого за день		840	26	29	103	791	

(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 "Студенческий" 60	60	3	8	5	103	44,01
	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	35	35	105	884
Итого за день		820	35	35	105	884	

(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 из свеклы с морской капустой и растительным маслом 60	60	1	5	5	72	77,01
	Борщ с капустой и картофелем 240/10	250	2	6	13	113	33
	Жаркое по-домашнему (свинина) 240	240	26	32	27	502	82
	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		810	33	43	105	957
Итого за день		810	33	43	105	957	

(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	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	16	274	71,01
	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		810	29	26	117	830
Итого за день		810	29	26	117	830	

(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	Горошек зеленый (гарнировка) 30	30			1	7	6,02	
	Рассольник Ленинградский 250	250	3	6	17	133	35	
	Куры отварные 90	90	22	19		255	61,01	
	Изделия макаронные отварные 150	150	6	3	37	202	41,01	
	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	35	28	92	775	
	Итого за день		780	35	28	92	775	
Итого за период		8160	296	311	1054	8392		
Среднее значение за период			29,6	31,1	105,4	839,2		