

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

_____ А. Н. Репин
« ____ » _____ 2024г.



Согласовано:
КОГОбУ СШ пгт Кумёны

Директор _____ Н.В.Гасникова
« ____ » _____ 2024г.

Примерное циклическое двухнедельное меню КОГОбУ СШ пгт Кумёны

Возрастная категория 12 лет и старше

2024 год

Пояснительная записка

Настоящее примерное циклическое десятидневное меню разработано для учащихся КОГ ОБУ СШ пгт Кумёны, расположенной по адресу: Кировская область, пгт Кумёны ул. Поселковая, д.10 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 КУМЕНЫ 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 Кумены	40	4	3	10	82	2,11
	Каша пшеничная молочная жидкая 220/10	230	10	13	38	298	3,02
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	44	16
	Хлеб пшеничный / Кумены	30	2		14	71	5,07
Итого за Завтрак		500	16	16	72	495	
Итого за день		500	16	16	72	495	

(лист 2)

Рацион: КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 7-11 лет

Неделя: 1

День: вторник

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
	Картофельное пюре 150	150	4	6	24	168	28,02
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб ржано-пшеничный / Кумены	30	2		13	63	31,06
	Хлеб пшеничный / Кумены	30	2		14	71	5,07
Итого за Завтрак		500	24	20	70	571	
Итого за день		500	24	20	70	571	

(лист 3)

Рацион: КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 7-11 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели мясные с рисом 90	90	12	18	13	257	65,06
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	6	40	246	24,01
	Соус томатный	30		2	2	24	69
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	41	14,02
	Хлеб пшеничный / Кумены	30	2		14	71	5,07
	Хлеб ржано-пшеничный / Кумены	30	2		13	63	31,06
Итого за Завтрак		530	25	26	92	702	
Итого за день		530	25	26	92	702	

(лист 4)

Рацион: КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 7-11 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом 30/10 Кумены	40	2	8	10	124	1,03
	Каша рисовая молочная жидкая 235/5	240	8	9	37	254	8,02
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	44	16
	Хлеб пшеничный / Кумены	30	2		14	71	5,07
Итого за Завтрак		510	12	17	71	493	
Итого за день		510	12	17	71	493	

(лист 5)

Рацион: КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 7-11 лет

Неделя: 1

День: пятница

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
	Изделия макаронные отварные 150	150	6	3	35	194	41,01
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб ржано-пшеничный / Кумены	30	2		13	63	31,06
	Хлеб пшеничный / Кумены	30	2		14	71	5,07
Итого за Завтрак		510	23	17	75	561	
Итого за день		510	23	17	75	561	

Рацион: КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 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 Кумены	40	2	8	10	124	1,03
	Макаронные изделия с тертым сыром 230	230	13	16	47	384	42,01
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	44	16
	Хлеб пшеничный / Кумены	30	2		14	71	5,07
Итого за Завтрак		500	17	24	81	623	
Итого за день		500	17	24	81	623	

Рацион: КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 7-11 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Зразы школьные 90 /Кумены	90	13	15	12	235	214,02
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	6	40	246	24,01
	Соус томатный	30		2	2	24	69
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб ржано-пшеничный /Кумены	30	2		13	63	31,06
	Хлеб пшеничный / Кумены	30	2		14	71	5,07
Итого за Завтрак		530	26	23	91	680	
Итого за день		530	26	23	91	680	

Рацион: КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 7-11 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с повидлом 30/20 Кумены	50	4	4	26	184	2,13
	Каша ячневая молочная рассыпчатая 220/10	230	10	11	58	370	7,03
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	41	14,02
	Хлеб пшеничный / Кумены	30	2		14	71	5,07
Итого за Завтрак		510	16	15	108	666	
Итого за день		510	16	15	108	666	

Рацион: КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 7-11 лет

Неделя: 2

День: четверг

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
	Изделия макаронные отварные 150	150	6	3	35	194	41,01
	Соус томатный	30		2	2	24	69
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	44	16
	Хлеб пшеничный / Кумены	30	2		14	71	5,07
	Хлеб ржано-пшеничный /Кумены	30	2		13	63	31,06
Итого за Завтрак		530	26	21	81	570	
Итого за день		530	26	21	81	570	

Рацион: КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 7-11 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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 ржано-пшеничный /Кумены	30	2		13	63	31,06
	Хлеб пшеничный / Кумены	30	2		14	71	5,07
Итого за Завтрак		500	22	23	63	617	
Итого за день		500	22	23	63	617	
Итого за период		5 120	207	202	804	5978	
Среднее значение за период			20,7	20,2	80,4	597,8	