



Подписано цифровой
подписью: Гасникова Н.В.
DN: cn=Гасникова Н.В.,
o=КОГБУ СШ пгт Кумыны,
email=kum-shool@mail.ru,
c=RU
Дата: 2023.11.24 08:17:30
+03'00'

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

_____ А. Н. Репин
« 01 » ноября 2023г.



Согласова
КОГБУ СШ пгт Кумыны

Директор _____ Н.В.Гасникова
« 24 » августа 2023г.

Примерное циклическое десятидневное меню КОГБУ СШ пгт Кумыны

Возрастная категория 12 лет и старше

2023 год

Пояснительная записка

Настоящее примерное цикличное 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: Меню 5-11 класс КОГОБУ СШ ПГТ

КУМЕНЫ

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокочанной капусты 100	100	2	5	11	100	43
	Рассольник Ленинградский на курином бульоне 250	250	3	7	17	143	35,02
	Биточки рубленые из птицы 100 к	100	18	16	10	253	57,05
	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 пшеничный / Кумены	30	2		14	71	5,07
	Хлеб ржано-пшеничный /Кумены	30	2		13	63	31,06
Итого за Обед		890	31	34	117	904	
Итого за день		890	31	34	117	904	

(лист 2)

Рацион: Меню 5-11 класс КОГОБУ СШ ПГТ

КУМЕНЫ

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Винегрет овощной с зеленым горошком 100	100	2	3	8	63	54,02
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250	250	5	4	21	141	36
	Куры запеченные (голень) 100	100	24	23		305	100
	Изделия макаронные отварные 150	150	6	3	37	202	41,01
	Соус томатный	30		2	2	25	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 Обед		890	41	35	105	914	
Итого за день		890	41	35	105	914	

(лист 3)

Рацион: Меню 5-11 класс КОГОБУ СШ ПГТ

КУМЕНЫ

Неделя: 1

День: среда

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 бобовыми на курином бульоне 250	250	7	8	20	178	37,02
	Котлеты рубленые Мясные 100	100	14	16	12	256	63,03
	Картофельное пюре 150	150	4	6	24	168	28,02
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200			33	136	21
	Хлеб пшеничный / Кумены	30	2		14	71	5,07
	Хлеб ржано-пшеничный /Кумены	30	2		13	63	31,06
	Итого за Обед		790	29	30	117	879
Итого за день		790	29	30	117	879	

(лист 4)

Рацион: Меню 5-11 класс КОГОБУ СШ ПГТ

КУМЕНЫ

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 100	100	3	8	16	148	48
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 250	250	3	6	13	123	33,02
	Котлеты рубленые Особые 100	100	18	18	18	304	71
	Пюре гороховое 150	150	17	5	36	258	29,01
	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 Обед		860	45	37	120	1011
Итого за день		860	45	37	120	1011	

Рацион: Меню 5-11 класс КОГБУ СШ ПГТ

КУМЕНЫ

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свеклы с сыром 60	60	3	13	4	142	99
	Суп из овощей на курином бульоне 250	250	3	5	11	101	38,02
	Наггетсы куриные 100	100	16	19	2	305	73
	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 пшеничный / Кумены	30	2		14	71	5,07
	Хлеб ржано-пшеничный /Кумены	30	2		13	63	31,06
Итого за Обед		850	32	42	93	950	
Итого за день		850	32	42	93	950	

(лист 6)

Рацион: Меню 5-11 класс КОГБУ СШ ПГТ

КУМЕНЫ

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат витаминный 100	100	2	5	12	103	53
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 250	250	3	6	9	107	34,03
	Котлеты рубленные Особые 100	100	18	18	18	304	71
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	6	40	246	24,01
	Соус томатный	30		2	2	25	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 Обед		890	36	37	118	963	
Итого за день		890	36	37	118	963	

(лист 7)

Рацион: Меню 5-11 класс КОГБУ СШ ПГТ

КУМЕНЫ

Неделя: 2

День: вторник

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
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250	250	7	8	20	178	37,02
	Тефтели мясные с рисом 80/40	120	12	18	13	257	65
	Картофельное пюре 150	150	4	6	24	168	28,02
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / Кумены	30	2		14	71	5,07
	Хлеб ржано-пшеничный /Кумены	30	2		13	63	31,06
	Итого за Обед		810	30	33	112	876
Итого за день		810	30	33	112	876	

(лист 8)

Рацион: Меню 5-11 класс КОГБУ СШ ПГТ

КУМЕНЫ

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы 100	100	3	8	16	148	48
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250	250	5	4	21	141	36
	Гуляш из мяса кур 80/40	120	16	17	4	231	68,01
	Каша рисовая рассыпчатая 150	150	4	4	40	208	25,01
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200			33	136	21
	Хлеб пшеничный / Кумены	30	2		14	71	5,07
	Хлеб ржано-пшеничный /Кумены	30	2		13	63	31,06
	Итого за Обед		880	32	33	141	998
Итого за день		880	32	33	141	998	

Рацион: Меню 5-11 класс КОГБУ СШ ПГТ

КУМЕНЫ

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Салат "Студенческий" 100	100	78	79	13	1075	44
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 250	250	3	6	13	123	33,02
	Жаркое по-домашнему (свинина) 240	240	26	32	27	502	82
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб пшеничный / Кумены	30	2		14	71	5,07
	Хлеб ржано-пшеничный /Кумены	30	2		13	63	31,06
Итого за Обед		850	111	117	90	1875	
Итого за день		850	111	117	90	1875	

(лист 10)

Рацион: Меню 5-11 класс КОГБУ СШ ПГТ

КУМЕНЫ

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Салат из свеклы с растительным маслом 100	100	1	8	8	112	76
	Суп картофельный с рыбными консервами 250	250	2	7	14	124	40
	Наггетсы куриные 100	100	16	19	2	305	73
	Изделия макаронные отварные 150	150	6	3	37	202	41,01
	Соус томатный	30		2	2	25	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 Обед		890	29	39	100	946	
Итого за день		890	29	39	100	946	
Итого за период		8 600	416	437	1113	10316	
Среднее значение за период			41,6	43,7	111,3	1031,6	