


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

 А. Н. Репин
« 24 » августа 2023г.



Согласовано:
КОГОбУ СШ пгт. Кумёны

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

Примерное циклическое десятидневное меню КОГОбУ СШ пгт. Кумёны

Возрастная категория 7-11 лет

2023 год

Пояснительная записка

Настоящее примерное цикличное десятидневное меню разработано для учащихся КОГ ОБУ СШ пгт. Кумёны, расположенной по адресу: Кировская область, пгт Кумены 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. 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: Меню 1-4 класс МБОУ СОШ п.Кумёны

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром 30/10	40	4	3	10	82	2
	Каша пшеничная молочная жидкая 220/10	230	10	13	38	298	3,02
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	44	16
	Хлеб пшеничный / Пищевик	30	2		14	71	5
Итого за Завтрак		500	16	16	72	495	
Итого за день		500	16	16	72	495	

(лист 2)

Рацион: Меню 1-4 класс МБОУ СОШ п.Кумёны

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточки рубленые из птицы 90	90	16	14	9	228	57,01
	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 ржано-пшеничный / Пищевик	30	2		13	63	31
	Хлеб пшеничный / Пищевик	30	2		14	71	5
Итого за Завтрак		530	24	20	88	636	
Итого за день		530	24	20	88	636	

(лист 3)

Рацион: Меню 1-4 класс МБОУ СОШ п.Кумёны

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели мясные с рисом 60/40	100	10	15	11	214	65,01
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	6	40	246	24,01
	Соус томатный	30		2	2	25	69
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	41	14,02
	Хлеб пшеничный / Пищевик	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный / Пищевик	30	2		13	63	31
Итого за Завтрак		540	23	23	90	660	
Итого за день		540	23	23	90	660	

(лист 4)

Рацион: Меню 1-4 класс МБОУ СОШ п.Кумёны

Неделя: 1

День: четверг

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

(лист 5)

Рацион: Меню 1-4 класс МБОУ СОШ п.Кумёны

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	37	202	41,01
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб ржано-пшеничный / Пищевик	30	2		13	63	31
	Хлеб пшеничный / Пищевик	30	2		14	71	5
Итого за Завтрак		510	23	17	77	569	
Итого за день		510	23	17	77	569	

Рацион: Меню 1-4 класс МБОУ СОШ п.Кумёны

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом 30/10	40	2	8	10	124	1
	Макаронные изделия с тертым сыром 230	230	13	16	47	384	42,01
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	44	16
	Хлеб пшеничный / Пищевик	30	2		14	71	5
Итого за Завтрак		500	17	24	81	623	
Итого за день		500	17	24	81	623	

(лист 7)

Рацион: Меню 1-4 класс МБОУ СОШ п.Кумёны

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из белокочанной капусты (гарнировка)	30	1	2	3	30	43,04
	Плов из свинины 220	220	20	26	35	458	67,02
	Чай с сахаром	200			10	41	14
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик	30	2		13	63	31
	Хлеб пшеничный / Пищевик	30	2		14	71	5
Итого за Завтрак		510	25	28	75	663	
Итого за день		510	25	28	75	663	

(лист 8)

Рацион: Меню 1-4 класс МБОУ СОШ п.Кумёны

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с повидлом 30/20	50	4	4	16	94	2,01
	Каша ячневая молочная рассыпчатая 220/10	230	10	11	58	370	7,03
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	41	14,02
	Хлеб пшеничный / Пищевик	30	2		14	71	5
Итого за Завтрак		510	16	15	98	576	
Итого за день		510	16	15	98	576	

(лист 9)

Рацион: Меню 1-4 класс МБОУ СОШ п.Кумёны

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	16	274	71,01
	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 / Пищевик	30	2		14	71	5
	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик	30	2		13	63	31
Итого за Завтрак		530	26	21	92	679	
Итого за день		530	26	21	92	679	

(лист 10)

Рацион: Меню 1-4 класс МБОУ СОШ п.Кумёны

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 /Пищевик	30	2		13	63	31
	Хлеб пшеничный / Пищевик	30	2		14	71	5
Итого за Завтрак		500	22	23	63	617	
Итого за день		500	22	23	63	617	
Итого за период		5 140	204	204	807	6011	
Среднее значение за период			20,4	20,4	80,7	601,1	