

Меню разработано и утверждено:
ООО «Русский Торговый Дом»
Генеральный директор
_____ А. Н. Репин
« 19 » октября 2023г.

Согласовано:
КОГОбУ СШ пгт Кумёны

Директор _____ Н.В.Гасникова
« 19 » октября 2023г.



Примерное циклическое десятидневное меню КОГОбУ СШ пгт Кумёны для детей с сахарным диабетом 2023 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: 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 гречневая рассыпчатая 150	150	9	6	40	246	24,01
	Соус томатный	30		2	2	25	69
	*Чай с с/з	200			6	30	14
	Хлеб пшеничный / Кумены	30	2		14	71	5,07
	Хлеб ржано-пшеничный /Кумены	30	2		13	63	31,06
Итого за Обед		890	36	36	117	942	
Итого за день		890	36	36	117	942	

(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	Помидоры свежие (гарнировка) 30	30			1	7	6
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250	250	5	4	21	141	36
	Куры запеченные (голень) 100	100	24	23		305	100
	Каша рисовая рассыпчатая 150	150	4	4	40	208	25,01
	Соус томатный	30		2	2	25	69
	*Чай с с/з и лимоном	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		820	37	33	101	864	
Итого за день		820	37	33	101	864	

(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	Винегрет овощной с зеленым горошком 100	100	2	3	8	63	54,02
	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
	Изделия макаронные отварные 150	150	6	3	37	202	41,01
	Соус томатный	30		2	2	25	69
	*Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) с с/з	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		890	33	32	139	994	
Итого за день		890	33	32	139	994	

(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 с/з и лимоном	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	

(лист 5)

Рацион: Меню 5-11 класс КОГОБУ 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
	Картофельное пюре 150	150	4	6	24	168	28,02
	*Чай с с/з	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		820	30	43	78	891
Итого за день		820	30	43	78	891	

Рацион: Меню 5-11 класс КОГОБУ 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 рубленые 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 с/з и лимоном	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 КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНЫ

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат "Студенческий" 100	100	78	79	13	1075	44
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250	250	7	8	20	178	37,02
	Гуляш из мяса кур 80/40	120	16	17	4	231	68,01
	Каша рисовая рассыпчатая 150	150	4	4	40	208	25,01
	* Чай с с/з	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		880	109	108	114	1867
Итого за день		880	109	108	114	1867	

(лист 8)

Рацион: Меню 5-11 класс КОГОБУ 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
	Тефтели мясные с рисом 80/40	120	12	18	13	257	65
	Картофельное пюре 150	150	4	6	24	168	28,02
	* Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) с с/з	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	28	36	134	984
Итого за день		880	28	36	134	984	

(лист 9)

Рацион: Меню 5-11 класс КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНЫ

Неделя: 2

День: четверг

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
	Рассольник Ленинградский на курином бульоне 250	250	3	7	17	143	35,02
	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 с/з и лимоном	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	30	39	103	965
Итого за день		890	30	39	103	965	

(лист 10)

Рацион: Меню 5-11 класс КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНЫ

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежих помидоров 100	100	1	5	5	72	51
	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 с/з	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	34	43	82	872
Итого за день		850	34	43	82	872	
Итого за период		8 670	418	444	1106	10353	
Среднее значение за период			41,8	44,4	110,6	1035,3	