

Меню разработано и утверждено:
ООО «Русский Торговый Дом»
Генеральный директор
В.Н. Шихов В.Н. Шихов
«31» марта 2025г.

Согласовано:
МКОУ СОШ №3 г. Уржум Кировской
области
Директор
Н.М. Медведева
«31» марта 2025г.

**Примерное цикличное
двухнедельное меню
МКОУ СОШ №3 г. Уржум**

**Возрастная категория
12 лет и старше**

2025 год

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: МКОУ СОШ № 3 г. Уржума Кировской области (12 лет и старше)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом 60	60	1	5	5	67	76,01
	Щи из свежей капусты с картофелем 250	250	2	6	9	97	34
	Голубцы ленивые(цех)	90	11	12	12	200	275,02
	Изделия макаронные отварные 150	150	6	3	35	194	41,01
	Соус томатный30	30		2	2	24	69,08
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) 200	200			14	78	21,01
	Хлеб пшеничный	30	2		14	74	1,5
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	116	1,6
Итого за Обед		870	26	29	111	850	
Итого за день		870	26	29	111	850	

(лист 2)

Рацион: МКОУ СОШ № 3 г. Уржума Кировской области (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 свежих огурцов с растительным маслом 60	60		7	2	71	257
	Борщ с капустой и картофелем 240/10	250	2	6	13	113	33
	Тефтели в соусе 80/40	120	14	16	12	256	64,06
	Картофельное пюре 150	150	4	6	24	168	28,02
	Компот из плодов (яблоки) 200	200			12	48	19,08
	Хлеб пшеничный	30	2		14	74	1,5
	Хлеб ржаной	30	2		14	71	287,01
	Итого за Обед		840	24	35	91	801
Итого за день		840	24	35	91	801	

(лист 3)

Рацион: МКОУ СОШ № 3 г. Уржума Кировской области (12 лет и старше)

Неделя: 1

День: среда

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	
	Суп картофельный с бобовыми 250	250	6	7	20	168	37	
	Биточки Пикантные 90 (цех)	90	19	26	7	340	90,04	
	Каша рисовая рассыпчатая 150	150	4	4	40	208	25,01	
	Соус томатный30	30		2	2	24	69,08	
	Напиток из плодов шиповника 200	200			21	87	209,02	
	Хлеб пшеничный	30	2		14	74	1,5	
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	116	1,6	
	Итого за Обед		870	36	42	129	1055	
	Итого за день		870	36	42	129	1055	

(лист 3)

Рацион: МКОУ СОШ № 3 г. Уржума Кировской области (12 лет и старше)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов 60	60	1	3	3	40	52,01
	Рассольник Ленинградский 250	250	3	6	17	133	35
	Гуляш из мяса кур 60/40	100	13	14	3	192	68,02
	Изделия макаронные отварные 150	150	6	3	35	194	41,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			28	116	18
	Хлеб пшеничный	30	2		14	74	1,5
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	116	1,6
	Итого за Обед		850	29	27	120	865
Итого за день		850	29	27	120	865	

(лист 4)

Рацион: МКОУ СОШ № 3 г. Уржума Кировской области (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	1	2	5	45	40
	Суп картофельный с макаронными изделиями 250	250	3	3	21	121	36,02
	Бифштекс с овощами и сыром	90	9	7	51	307	289,01
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	6	40	246	24,01
	Соус томатный 30	30		2	2	24	69,08
	Чай с сахаром 200	200			10	40	14
	Хлеб пшеничный	30	2		14	74	1,5
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	116	1,6
Итого за Обед		870	28	21	163	973	
Итого за день		870	28	21	163	973	

(лист 6)

Рацион: МКОУ СОШ № 3 г. Уржума Кировской области (12 лет и старше)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов 60	60	1	3	3	40	52,01
	Суп картофельный с бобовыми 250	250	6	7	20	168	37
	Наггетсы куриные с сыром 90гр(цех)	90	9	14	12	210	275,04
	Изделия макаронные отварные 150	150	6	3	35	194	41,01
	Соус томатный 30	30		2	2	24	69,08
	Напиток из плодов шиповника 200	200			21	87	209,02
	Хлеб пшеничный	30	2		14	74	1,5
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	116	1,6
	Итого за Обед		870	28	30	127	913
Итого за день		870	28	30	127	913	

(лист 7)

Рацион: МКОУ СОШ № 3 г. Уржума Кировской области (12 лет и старше)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом 60	60	1	5	5	67	76,01
	Щи из свежей капусты с картофелем 250	250	2	6	9	97	34
	Жаркое по-домашнему (свинина) 240	240	26	32	27	502	82
	Чай с сахаром 200	200			10	40	14
	Хлеб пшеничный	30	2		14	74	1,5
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	116	1,6
	Итого за Обед		840	35	44	85	896
Итого за день		840	35	44	85	896	

(лист 8)

Рацион: МКОУ СОШ № 3 г. Уржума Кировской области (12 лет и старше)

Неделя: 2

День: среда

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 рыбными консервами 250	250	2	7	14	124	40
	Плов из курицы 250	250	23	29	40	521	59,01
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) 200	200			14	78	21,01
	Хлеб пшеничный	30	2		14	74	1,5
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	116	1,6
	Итого за Обед		850	34	45	107	1016
Итого за день		850	34	45	107	1016	

Рацион: МКОУ СОШ № 3 г. Уржума Кировской области (12 лет и старше)

Неделя: 2

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
	Суп из овощей 250	250	2	4	11	191	38
	Шницель(цех)	90	15	18	8	257	294
	Изделия макаронные отварные 150	150	6	3	35	194	41,01
	Соус томатный30	30		2	2	24	69,08
	Компот из смеси сухофруктов	200			28	116	18
	Хлеб пшеничный	30	2		14	74	1,5
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	116	1,6
Итого за Обед		870	30	30	123	1010	
Итого за день		870	30	30	123	1010	

(лист 10)

Рацион: МКОУ СОШ № 3 г. Уржума Кировской области (12 лет и старше)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат "Мазайка" 60	60	2	6	13	112	46,01
	Борщ с капустой и картофелем 240/10	250	2	6	13	113	33
	Гуляш из мяса кур 60/40	100	13	14	3	192	68,02
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	6	40	246	24,01
	Компот из плодов (яблоки) 200	200			12	48	19,08
	Хлеб пшеничный	30	2		14	74	1,5
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	116	1,6
	Итого за Обед		850	32	33	115	901
Итого за день		850	32	33	115	901	
Итого за период		8 580	302	336	1171	9280	
Среднее значение за период			30,2	33,6	117,1	928	

Составил

Утвердил _____