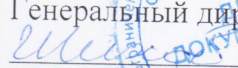


Меню разработано и утверждено:  
ООО «Русский Торговый Дом»

Генеральный директор  
  
В.Н.Шихов  
«09» января 2025г.

Согласовано  
МКОУ СОШ №3 г. Уржум Кировской  
области.  
Директор  
  
Н.М.Медведева  
«09» января 2025г.

# Примерное циклическое двухнедельное меню МКОУ СОШ №3 г. Уржум

Возрастная категория  
12 лет и старше

2025 год

## *Пояснительная записка*

*Настоящее примерное цикличное десятидневное меню разработано для учащихся МКОУ СОШ №3 г. Уржум Кировской области, расположенной по адресу: Кировская область, Уржумский район, г. Уржум, ул. Кирова, 69 на основании:*

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания (УФА 2021 г.)*
- 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*

**Менюготавливаемых 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                 | Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривания | 30         | 1                |           | 2          | 16                      | 7,12        |
|                      | Щи из свежей капусты с картофелем                          | 250        | 2                | 5         | 9          | 96                      | 288         |
|                      | Биточки Пикантные(цех)                                     | 90         | 15               | 18        | 8          | 257                     | 292         |
|                      | Макаронные изделия отварные                                | 150        | 5                | 4         | 32         | 189                     | 227         |
|                      | Соус томатный  | 30         |                  | 1         | 2          | 23                      | 248         |
|                      | Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)                    | 200        | 1                |           | 30         | 127                     | 309         |
|                      | Хлеб пшеничный   | 30         | 2                |           | 14         | 74                      | 1,5         |
|                      | Хлеб ржаной  | 60         | 4                | 1         | 20         | 116                     | 1,6         |
| <b>Итого за Обед</b> |  | <b>840</b> | <b>30</b>        | <b>29</b> | <b>117</b> | <b>898</b>              |             |
| <b>Итого за день</b> |  | <b>840</b> | <b>30</b>        | <b>29</b> | <b>117</b> | <b>898</b>              |             |

(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 квашеной капусты    | 60         | 1                | 3         | 5         | 52                      | 11          |
|                      | Борщ с капустой и картофелем | 250        | 2                | 5         | 13        | 111                     | 58          |
|                      | Тефтели(цех)                 | 120        | 9                | 18        | 8         | 230                     | 108         |
|                      | Картофельное пюре            | 150        | 3                | 5         | 20        | 140                     | 146         |
|                      | Чай с сахаром                | 200        |                  |           | 9         | 36                      | 300         |
|                      | Хлеб пшеничный               | 30         | 2                |           | 14        | 74                      | 1,5         |
|                      | Хлеб ржаной                  | 60         | 4                | 1         | 20        | 116                     | 1,6         |
|                      | <b>Итого за Обед</b>         |            | <b>870</b>       | <b>21</b> | <b>32</b> | <b>89</b>               | <b>759</b>  |
| <b>Итого за день</b> |                              | <b>870</b> | <b>21</b>        | <b>32</b> | <b>89</b> | <b>759</b>              |             |

(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         | 1                | 2         | 5         | 40                      | 42          |
|                      | Суп картофельный с бобовыми | 250        | 7                | 8         | 20        | 178                     | 37          |
|                      | Голубцы(цех)                | 90         | 5                | 15        | 6         | 178                     | 291         |
|                      | Каша рисовая рассыпчатая    | 150        | 36               | 4         | 4         | 201                     | 187         |
|                      | Соус томатный               | 30         |                  | 1         | 2         | 23                      | 248         |
|                      | Напиток из плодов шиповника | 200        |                  |           | 21        | 87                      | 209         |
|                      | Хлеб пшеничный              | 30         | 2                |           | 14        | 74                      | 1,5         |
|                      | Хлеб ржаной                 | 60         | 4                | 1         | 20        | 116                     | 1,6         |
|                      | <b>Итого за Обед</b>        |            | <b>870</b>       | <b>55</b> | <b>31</b> | <b>92</b>               | <b>897</b>  |
| <b>Итого за день</b> |                             | <b>870</b> | <b>55</b>        | <b>31</b> | <b>92</b> | <b>897</b>              |             |

(лист 4)

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 белокочанной капусты, моркови и кукурузы | 60         | 1                | 4         | 5          | 61                      | 10          |
|                      | Рассольник Ленинградский                          | 250        | 2                | 5         | 16         | 123                     | 56          |
|                      | Гуляш из мяса кур                                 | 100        | 14               | 14        | 3          | 197                     | 96          |
|                      | Макаронные изделия отварные                       | 150        | 5                | 4         | 32         | 189                     | 227         |
|                      | 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         |
|                      | <b>Итого за Обед</b>                              |            | <b>850</b>       | <b>28</b> | <b>28</b>  | <b>118</b>              | <b>876</b>  |
| <b>Итого за день</b> |   | <b>850</b> | <b>28</b>        | <b>28</b> | <b>118</b> | <b>876</b>              |             |

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       | 6                | 5    | 20       | 149                     | 61          |
|               | Котлеты Особые из говядины и свинины(цех) | 90        | 15               | 18   | 8        | 257                     | 295         |
|               | Каша гречневая рассыпчатая                | 150       | 9                | 6    | 38       | 253                     | 183         |
|               | Соус томатный                             | 30        |                  | 1    | 2        | 23                      | 248         |
|               | Чай с сахаром                             | 200       |                  |      | 9        | 36                      | 300         |
|               | Хлеб пшеничный                            | 30        | 2                |      | 14       | 74                      | 1,5         |
|               | Хлеб ржаной                               | 60        | 4                | 1    | 20       | 116                     | 1,6         |
| Итого за Обед |   | 870       | 37               | 33   | 116      | 953                     |             |
| Итого за день |   | 870       | 37               | 33   | 116      | 953                     |             |

(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 белокочанной капусты | 60        | 1                | 3    | 6        | 57                      | 6           |
|               | Суп картофельный с бобовыми   | 250       | 7                | 8    | 20       | 178                     | 37          |
|               | Котлеты куриные(цех)          | 90        | 14               | 16   | 12       | 256                     | 275,07      |
|               | Макаронные изделия отварные   | 150       | 5                | 4    | 32       | 189                     | 227         |
|               | Соус томатный                 | 30        |                  | 1    | 2        | 23                      | 248         |
|               | Компот из смеси сухофруктов   | 200       | 1                |      | 31       | 123                     | 310         |
|               | Хлеб пшеничный                | 30        | 2                |      | 14       | 74                      | 1,5         |
|               | Хлеб ржаной                   | 60        | 4                | 1    | 20       | 116                     | 1,6         |
| Итого за Обед |                               | 870       | 34               | 33   | 137      | 1016                    |             |
| Итого за день |                               | 870       | 34               | 33   | 137      | 1016                    |             |

(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 Школьный                    | 60        | 1                | 4    | 5        | 65                      | 32          |
|               | Щи из свежей капусты с картофелем | 250       | 2                | 5    | 9        | 96                      | 288         |
|               | Тефтели(цех)                      | 120       | 9                | 18   | 8        | 230                     | 108         |
|               | Картофельное пюре                 | 150       | 3                | 5    | 20       | 140                     | 146         |
|               | Чай с сахаром                     | 200       |                  |      | 9        | 36                      | 300         |
|               | Хлеб пшеничный                    | 30        | 2                |      | 14       | 74                      | 1,5         |
|               | Хлеб ржаной                       | 60        | 4                | 1    | 20       | 116                     | 1,6         |
|               | Итого за Обед                     |           | 870              | 21   | 33       | 85                      | 757         |
| Итого за день |                                   | 870       | 21               | 33   | 85       | 757                     |             |

(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 из квашеной капусты                | 60        | 1                | 3    | 5        | 52                      | 11          |  |
|            | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250       | 6                | 5    | 20       | 149                     | 61          |  |
|            | Плов из курицы                           | 250       | 23               | 29   | 40       | 521                     | 492         |  |
|            | Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)  | 200       | 1                |      | 30       | 127                     | 309         |  |
|            | Хлеб пшеничный                           | 30        | 2                |      | 14       | 74                      | 1,5         |  |
|            | Хлеб ржаной                              | 60        | 4                | 1    | 20       | 116                     | 1,6         |  |
|            | Итого за Обед                            |           | 850              | 37   | 38       | 129                     | 1039        |  |
|            | Итого за день                            |           | 850              | 37   | 38       | 129                     | 1039        |  |

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                 | Салат "Студенческий"         | 60         | 2                | 6         | 4          | 85                      | 41          |
|                      | Борщ с капустой и картофелем | 250        | 2                | 5         | 13         | 111                     | 58          |
|                      | Шницель (цех)                | 90         | 15               | 18        | 8          | 257                     | 294         |
|                      | Макаронные изделия отварные  | 150        | 5                | 4         | 32         | 189                     | 227         |
|                      | Соус томатный                | 30         |                  | 1         | 2          | 23                      | 248         |
|                      | 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         |
| <b>Итого за Обед</b> |                              | <b>870</b> | <b>30</b>        | <b>35</b> | <b>121</b> | <b>971</b>              |             |
| <b>Итого за день</b> |                              | <b>870</b> | <b>30</b>        | <b>35</b> | <b>121</b> | <b>971</b>              |             |

(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           | 1                | 5          | 6            | 68                      | 36          |
|                                   | Суп из овощей            | 250          | 2                | 4          | 11           | 86                      | 69          |
|                                   | Гуляш из мяса кур        | 100          | 14               | 14         | 3            | 197                     | 96          |
|                                   | Каша рисовая рассыпчатая | 150          | 36               | 4          | 4            | 201                     | 187         |
|                                   | Чай с сахаром            | 200          |                  |            | 9            | 36                      | 300         |
|                                   | Хлеб пшеничный           | 30           | 2                |            | 14           | 74                      | 1,5         |
|                                   | Хлеб ржаной              | 60           | 4                | 1          | 20           | 116                     | 1,6         |
|                                   | <b>Итого за Обед</b>     |              | <b>850</b>       | <b>59</b>  | <b>28</b>    | <b>67</b>               | <b>778</b>  |
| <b>Итого за день</b>              |                          | <b>850</b>   | <b>59</b>        | <b>28</b>  | <b>67</b>    | <b>778</b>              |             |
| <b>Итого за период</b>            |                          | <b>8 610</b> | <b>352</b>       | <b>320</b> | <b>1071</b>  | <b>8944</b>             |             |
| <b>Среднее значение за период</b> |                          |              | <b>35,2</b>      |            | <b>107,1</b> | <b>894,4</b>            |             |

Составил

