

**Десятидневный рацион питания и цикличное меню  
 для организации питания детей  
 в МБОУ « Алексеевская СОШ »  
 на 2024-2025 учебный год**

№	№ рец.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>1-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	СР № 3	Бутерброд с сыром	45(30/15)	6,48	8,57	14,03	157,55
2	СТН № 124	Каша молочная «Дружба»	200	6,2	8,6	32,4	232
3	СР № 959	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135
4	ПРОМ.	Хлеб пшеничный / ржаной	20/30	1,54 / 1,98	0,6 / 0,36	9,96 / 10,26	52,4 / 54,3
5	ПРОМ.	Круассан «Со сгущенкой»	80	5,7	15	37,8	288
6		Фрукт	200	1,47	0	21,79	159
		<b>ИТОГО</b>	<b>805</b>	<b>26,97</b>	<b>36,73</b>	<b>149,04</b>	<b>1078,25</b>
<b>2-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	СР № 2	Бутерброд с джемом или повидлом	50(30/20)	2,54	4,48	27,09	152,8
2	СТН № 54	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	22,5	10,9	5,5	209
3	СТН № 92	Картофель отварной с маслом	200	3,92	4,16	27,76	168
4	СР № 943	Чай с сахаром	200	0	0	14,99	56,25
5	ПРОМ.	Хлеб пшеничный / ржаной	20/30	1,54 / 1,98	0,6 / 0,36	9,96 / 10,26	52,4 / 54,3
6							
7							
		<b>ИТОГО</b>	<b>580</b>	<b>32,48</b>	<b>20,5</b>	<b>95,56</b>	<b>692,75</b>
<b>3-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	СР № 1	Бутерброд с маслом	40(30/10)	2,49	8,61	14,05	140,8
2	СТН № 90	Плов из курицы	250	23,8	24,3	40,2	479
3	СТН №189	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109
4	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	20/30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3
5							
6							
		<b>ИТОГО</b>	<b>540</b>	<b>32,81</b>	<b>36,97</b>	<b>92,37</b>	<b>835,5</b>
<b>4-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	СР № 3	Бутерброд с сыром	45(30/15)	6,48	8,57	14,03	157,55
2	СТН № 34	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,9	5,5	12,0	105
3	СР № 959	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135
4	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	20/30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3
5	ПРОМ.	Круассан «Со сгущенкой»	80	5,7	15	37,8	288
6		Фрукт	200	1,47	0	21,79	159
		<b>ИТОГО</b>	<b>835</b>	<b>22,67</b>	<b>33,63</b>	<b>128,64</b>	<b>951,25</b>
<b>5-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							

1	СР № 1	Бутерброд с маслом	40(30/10)	2,49	8,61	14,05	140,8
2	СТН №113	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,5	7,7	38,2	264
3	СТН № 72	Тефтели из говядины с рисом	100	11,1	16,4	11,9	240
4	СР № 943	Чай с сахаром	200	0	0	14,99	56,25
5	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	20/30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3
6							
7							
		<b>ИТОГО</b>	<b>590</b>	<b>26,61</b>	<b>33,67</b>	<b>99,36</b>	<b>807,75</b>
<b>6-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	СР № 3	Бутерброд с сыром	45(30/15)	6,48	8,57	14,03	157,55
2	СТН №137	Макаронные изделия отварные	200	7,3	5,6	44,5	262
3	СТН № 66	Котлеты	100	14,5	12,0	12,8	218
4	СТН №149	Соус томатный	50	0,5	2,2	3,0	34
5	СТН №189	Кофейный напиток	200	3,0	3,1	17,9	109
6	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	20/30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3
7		Фрукт	200	1,47	0	21,79	159
8							
		<b>ИТОГО</b>	<b>845</b>	<b>36,77</b>	<b>32,43</b>	<b>134,24</b>	<b>1046,25</b>
<b>7-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	СР № 2	Бутерброд с джемом или повидлом	50(30/20)	2,54	4,48	27,09	152,8
2	СТН №120	Каша овсяная молочная жидкая	200	6,7	9,8	27,0	223
3	СТН №186	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55
4	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	20 /30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3
5	ПРОМ.	Круассан «Со сгущенкой»	80	5,7	15	37,8	288
6		Фрукт	200	1,47	0	21,79	159
		<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>20,13</b>	<b>30,34</b>	<b>147,8</b>	<b>984,5</b>
<b>8-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	СР № 3	Бутерброд с сыром	45(30/15)	6,48	8,57	14,03	157,55
2	СТН № 36	Рассольник ленинградский	250	2,4	5,7	15,7	126
3	СР № 959	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135
4	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	20 /30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3
5	ПРОМ.	Круассан «Со сгущенкой»	80	5,7	15	37,8	288
6		Фрукт	200	1,47	0	21,79	159
		<b>ИТОГО</b>	<b>625</b>	<b>21,7</b>	<b>33,83</b>	<b>110,55</b>	<b>813,25</b>
<b>9-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	СР № 1	Бутерброд с маслом	40(30/10)	2,49	8,61	14,05	140,8
2	СТН № 122	Каша манная молочная	200	6,0	8,2	29,4	214
3	СТН №189	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109
4	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	20 /30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3
5	ПРОМ.	Круассан «Со сгущенкой»	80	5,7	15	37,8	288
6		Фрукт	200	1,47	0	21,79	159
		<b>ИТОГО</b>	<b>770</b>	<b>22,18</b>	<b>35,87</b>	<b>141,16</b>	<b>1017,5</b>

<b>10-й день</b>		<b>Завтрак</b>					
1	СР № 2	Бутерброд с джемом или повидлом	50(30/20)	2,54	4,48	27,09	152,8
2	СТН №101	Рагу из овощей	200	3,8	9,9	17,5	175
3	СР№651	<b>Птица запеченная</b>	120	18,2	18,4	0,7	242
4	СТН № 202	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах с витамином «С»	200	0	0	10,0	119
5	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	20 /30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3
6	ПРОМ.	Круассан «Со сгущенкой»	80	5,7	15	37,8	288
7							
		<b>ИТОГО</b>	<b>700</b>	<b>33,76</b>	<b>48,74</b>	<b>113,31</b>	<b>1083,5</b>
		<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>	<b>7070</b>	<b>276,08</b>	<b>342,71</b>	<b>1212,03</b>	<b>9310,5</b>

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» авторы-составители: А. И. Здобнов, В.А. Цыганенко. ООО «Издательство Арий», 2010 г.

**Методические рекомендации МР №2.4.4.02-09** «Об организации внутреннего и внешнего контроля за безопасностью и физиологической полноценностью горячего питания в учреждениях образования и оздоровления» Омск – 2009 г. Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Омской области Министерство здравоохранения Омской области. ГОУ ВПО «Омская государственная медицинская академия».

«Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания» ООО Фирма «Партнёр», 2010 г. Составители: Маннанова Н.А., Елпаева А.В., Хасанова Р.З., Матюшко В.С., Пичугина А.Ф.