

«Утверждаю
Директор МБОУ
«Некрасовская СОШ»



«01» сентября 2024 г.

Десятидневный рацион питания и циклическое меню

**для организации питания детей
в МБОУ « Некрасовская СОШ »**

1-4 класс

на 2024-2025 учебный год

№	№ реп.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическ ая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
1-й день		Завтрак					
1	СР № 3	Бутерброд с повилом	50 (30/20)	2,54	4,48	27,09	152,8
2	СТН № 124	Каша молочная « Дружба»	200	6,2	8,6	32,4	232
3	СР № 943	Чай с сахаром	200	0	0	14,99	56,25
4	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	20/30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3
5		сок	200				
			700	12,26	14,04	94,7	547,75
2-й день		Завтрак					
1	СР № 3	Бутерброд с сыром	45 (30/15)	6,48	8,57	14,03	157,55
2	СТН№142	Суп рыбный с сайрой	200	17,1	24,2	3,2	300
3	СТН №959	Чай с лимоном	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		сок	200				
			695	27,3	33,83	75,18	619,25
3-й день		Завтрак					
1	СТН № 101	Рагу из овощей	200	3,8	9,9	17,5	175
2	СР № 651	Птица запеченная	120	18,2	18,4	0,7	241
3	СР № 943	Кисель концентрированный с витамином »С«	200	0	0	10	119
4	Пром.	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3
		сок	200				
			770	25,52	29,26	48,42	641,7
4-й день		Завтрак					
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				
			850	31,36	28,34	125,51	882,5
5-й день		Завтрак					
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 № 943	Чай с сахаром	200	0	0	14,99	56,25
4	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	20/30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3
5		Фрукт	200				

			745	12,4	15,23	80,17	446,5
6-й день							
Завтрак							
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	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		сок	200				
			690	15031	21,07	86,47	596,5
7-й день							
Завтрак							
1	СТН № 54	Рыба ,тушеная в томате с овощами	150/60	30,0	14,5	7,3	278,7
2	СТН № 92	Картофель отварной с маслом	200	3,92	4,16	27,76	168
3	СТН №189	Кофейный напиток	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		сок	200				
			860	67,44	22,27	73,18	562,4
8-й день							
Завтрак							
1	СР № 2	Бутерброд с сыром	45 (30/15)	6,48	8,57	14,03	157,55
2	СТН №90	Плов из курицы	250	23,8	24,3	40,2	479
3	СР №202	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
4	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	20 /30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3
5		сок	200				
6			745	34	33,83	88,15	796,25
9-й день							
Завтрак							
2	СТН №113	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,5	7,7	38,2	264
3	СР № 72	Тефтели из говядины с рисом	100	11,1	16,4	11,9	240
4	СТН №149	Соус томатный	50	0,5	2,2	3,0	34
5	СР № 959	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	13,9	55
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				
			800	24,74	27,36	87,22	699,7
10-й день							
Завтрак							
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	9,1	5,5	12	105
3	СТН №189	Кофейный напиток	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		Фрукт	200				
			745	22,1	18,13	64,15	478,25

«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.