

Утверждаю *Валентина Павлова*
 Директор МБОУ «Победительская СОШ»

« 09 » *09* *2023* г.



**Десятидневный рацион питания и циклическое меню
 для организации питания детей
 в МБОУ « Победительская СОШ »
 на 2023-2024 учебный год**

№	№ рец.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
1-й день							
Завтрак							
1	СР № 2	Бутерброд с джемом или повидлом	40(20/20)	1,77	4,18	22,11	126,6
2	СТН № 124	Каша молочная «Дружба»	200	6,2	8,6	32,4	232
3	СР № 185	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81
4	ПРОМ.	Хлеб пшеничный / ржаной	20/20	1,54 / 1,32	0,6 / 0,24	9,96 / 6,84	52,4 / 36,2
		Фрукт	180	1,47	0	21,79	159,25
		Сок	200	0	0	20	80
			860	13,8	15,22	128,90	767,45
2-й день							
Завтрак							
1		фрукт	180	1,47	0	21,79	159,25
2	СР № 651	Птица запеченная	120	18,2	18,4	0,7	241
3	СТН № 113	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,5	7,7	38,2	264
4	СР № 943	Чай с сахаром	200	0	0	14,99	56,25
5	ПРОМ.	Хлеб пшеничный / ржаной	20/20	1,54 / 1,32	0,6 / 0,24	9,96 / 6,84	52,4 / 36,2
		Сок	200	0	0	20	80
			940	32,03	26,94	112,48	889,10
3-й день							
Завтрак							
1	СТН № 92	Картофель отварной с маслом	200	3,92	4,16	27,76	168
2	СТН № 66	Котлета	100	14,5	12,0	12,8	218
3	СТН № 149	Соус томатный	50	0,5	2,2	3,0	34
4	СТН № 189	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109
5	ПРОМ.	Хлеб пшеничный / ржаной	20/20	1,54 / 1,32	0,6 / 0,24	9,96 / 6,84	52,4 / 36,2
		Фрукт	180	1,47	0	21,79	159,25
			770	26,25	22,3	100,05	776,85
4-й день							
Завтрак							
	ПРОМ	Булочка	50	4,45	3,8	27,95	168
1	СТН № 34	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,9	5,5	12,0	105
2	СТН № 186	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55
3	ПРОМ.	Хлеб пшеничный / ржаной	20/20	1,54 / 1,32	0,6 / 0,24	9,96 / 6,84	52,4 / 36,2
		Сок	200	0	0	20	80
			750	9,41	10,24	90,65	496,6
5-й день							
Завтрак							
1		Фрукт	180	1,47	0	21,79	159,25
2	СТН № 137	Макаронные изделия отварные	200	7,3	5,6	44,5	262
3	СТН № 72	Тефтели из говядины с рисом	100	11,1	16,4	11,9	240
4	СР № 959	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135
5	ПРОМ.	Хлеб пшеничный / ржаной	20/20	1,54 / 1,32	0,6 / 0,24	9,96 / 6,84	52,4 / 36,2
		Сок	200	0	0	20	80
			920	26,33	26,44	137,79	964,85
6-й день							
Завтрак							
1	СР № 2	Бутерброд с маслом	30(20/10)	2,49	8,61	14,05	140,8
2	СТН № 90	Плов из курицы	250	23,8	24,3	40,2	479

3	СР №185	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81
4	ПРОМ	Хлеб пшеничный /ржаной	20/20	1,54/1,32	0,6/0,24	9,96/6,84	52,4/36,2
		Фрукт	180	1,47	0	21,79	159,25
			700	32,12	35,35	108,64	948,65
7-й день							
Завтрак							
1		Сок	200	0	0	20	80
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	20/20	1,54 / 1,32	0,6 / 0,24	9,96 / 6,84	52,4 / 36,2
			740	29,28	15,9	85,05	601,85
8-й день							
Завтрак							
1	СР № 3	Бутиерброд с сыром	35(20/15)	5,71	8,27	9,05	131,35
2	СТН № 36	Рассольник ленинградский	250/10	2,4	5,7	15,7	126
3	СР № 185	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81
4	ПРОМ.	Хлеб пшеничный / ржаной	20/20	1,54 / 1,32	0,6 / 0,24	9,96 / 6,84	52,4 / 36,2
		Фрукт	180	1,47	0	21,79	159,25
			715	13,94	16,41	79,14	586,20
9-й день							
Завтрак							
1	ПРОМ	Булочка	50	4,45	3,8	27,95	168
2	СТН №142	Омлет натуральный	220	17,1	24,2	3,2	300
3	СТН № 189	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109
4	ПРОМ.	Хлеб пшеничный / ржаной	20/20	1,54 / 1,32	0,6 / 0,24	9,96 / 6,84	52,4 / 36,2
		Сок	200	0	0	20	80
			710	27,41	31,94	85,85	745,60
10-й день							
Завтрак							
1	ПРОМ	Сок	200	0	0	20	80
2	СТН № 137	Макаронные изделия отварные	200	7,3	5,6	44,5	262
3	СР № 651	Птица запеченная	120	18,2	18,4	0,7	241
4	СТН №149	Соус томатный	50	0,5	2,2	3,0	34
5	СТН № 202	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах с витамином «С»	200	0	0	10,0	119
6	ПРОМ.	Хлеб пшеничный / ржаной	20/20	1,54 / 1,32	0,6 / 0,24	9,96 / 6,84	52,4 / 36,2
			810	28,86	27,04	95,0	824,6
		ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	7915	212,02	227,78	1086,91	7601,75

1. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» авторы составители: А. И. Здобнов, В.А. Цыганенко. ООО «Издательство Арий», 2010 г.
2. **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».
3. «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.