

Утверждаю

Директор МБОУ

«Немировская СОШ»

Н.В.Куликова

2023 г.

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

на 2023-2024 учебный год							
№	№ реп.	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	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 № 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		Фрукт	200	1,47	0	21,79	159,25
			700	17,34	17,64	124,29	785,75
2-й день							
Завтрак							
1	СР № 3	Бутерброд с сыром	45(30/15)	6,48	8,57	14,03	157,55
2	СТН № 54	Филе рыбное тушенное с овощами	100	22,5	10,9	5,5	209
3	СТН № 94	Картофельное пюре	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
			595	36,42	24,59	82,5	697,5
3-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\10	2,4	5,7	15,7	126
3	СТН № 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
		Фрукт	200	1,47	0	21,79	159,25
			755	17,47	18,83	94,54	684,5
4-й день							
Завтрак							
1	СР № 2	Бутерброд с маслом	40 (30/10)	2,49	8,61	14,05	140,8
2	СТН № 113	Каша гречневая рассыпчатая	200/7	22	6	50	341
3	СТН № 65	Курица запеченная	120	18,2	18,4	0,7	241
4	СТН № 959	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135
5	ПРОМ.	Хлеб пшеничный / ржаной	20/30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3
6		Сок	200	1,47	0	21,79	159,25
			817	38,78	39,27	117,76	1146,75
5-й день							
Завтрак							
1	СР № 3	Бутерброд с сыром	45(30/15)	6,48	8,57	14,03	157,55
2	СТН № 136	Бобовые отварные	200	21,7	5,8	49,5	341
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 № 943	Чай с сахаром	200	0	0	14,99	56,25
6	ПРОМ.	Хлеб пшеничный / ржаной	20/30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3

6-й день							
Завтрак							
1	СР № 1	Бутерброд с маслом	40(30/10)	2,49	8,61	14,05	140,8
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
		Фрукт	200	1,47	0	21,79	159,25
			690	14,38	19,47	96,96	684,75
7-й день							
Завтрак							
1	СР № 2	Бутерброд с повидлом	50(30/20)	2,54	4,48	27,09	152,8
2	СТН №137	Макаронные изделия отварные	200	14,5	12,0	12,8	218
3	СТН № 611	Котлеты домашние	100	14,5	12,0	12,8	218
4	СТН №149	Соус томатный	50	0,5	2,2	3,0	34
	СТН № 189	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109
	ПРОМ.	Хлеб пшеничный / ржаной	20/30	1,54 / 1,98	0,6 / 0,36	9,96 / 10,26	52,4 / 54,3
			650	38,56	34,74	93,81	838,5
8-й день							
Завтрак							
1	СР № 1	Бутерброд с повидло	50 (30/20)	2,54	4,48	27,09	152,8
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
			540	32,81	36,97	92,37	835,5
9-й день							
завтрак							
1	СР №1	Бутерброд с повидлом	50(30/20)	2,54	4,48	27,09	152,8
2	СТН№651	Курица запеченная	120	14,5	16,4	12,9	259
3	СТН № 94	Картофельное пюре	200	3,92	4,16	27,76	168
4	СТН№202	кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах с витамином «С»	200	0	0	10,0	119
	Пром	хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3
			590	20,21	36,87	63,77	747,50
10-й день							
1	СР № 3	Бутерброд с сыром	45(30/15)	6,48	8,57	14,03	157,55
2	СТН № 121	Каша рисовая молочная	200	5,04	8,16	30,32	215,2
3	МР №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		Фрукт	200	1,47	0	21,79	159,25
			695	19,51	20,79	104,26	747,70
		ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	6627	266,08	282,8	969,6	7892,95

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 : безопасностью и физиологической полноценностью горячего питания в учреждениях образования оздоровления» Омск – 2009 г.
Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека г 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.