|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждаю  Директор МБОУ «Октябрьская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.Б.Уразова.  Приказ № 83/ОД от 07.11.2023 |

**Десятидневный рацион питания и цикличное меню**

**для организации питания детей**

***в МБОУ «Октябрьская СОШ»***

**на 2023-2024 учебный год**

**(горячий завтрак) 1-4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | №  рец. | Прием пищи, наименования блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г.) | | |  | Витамины | | | Микро и макро элементы | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | А | В1 | С | Mg | P | Ca | Fe |
| **1-й день** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | СТН,124 | Каша «Дружба» | 156 | 8 | 10 | 20 | 202 | 71,61 | 0,11 | 0,25 | 40,45 | 163,21 | 141,42 | 0,90 |
| 2 | № 943 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 8 | 32 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,40 | 0,6 |
| 3 | ПРОМ. | Хлеб пшеничный / ржаной | 45/25 | 3 / 1 | 1 / 1 | 22 /8 | 109 /45 | 0,02 | 0,11 | 0 | 19 | 62,2 | 11 | 1,5 |
| 4 | ПРОМ. | Сок | 200 | 0 | 0 | 20 | 80 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | ПРОМ. | Булочка | 80 | 0 | 0 | 30 | 120 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО** | **706** | **12** | **12** | **108** | **588** | **71,63** | **0,22** | **0,25** | **59,45** | **225,41** | **152,82** | **3,0** |
| **2-й день** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | №2 | Винегрет с растительным маслом | 60 | 1 | 5 | 11 | 93 | 72,9 | 0,01 | 2,26 | 9,7 | 21 | 12 | 0,4 |
| 2 | №265МР | Рыба тушеная | 75 | 4 | 4 | 3 | 64 | 0,06 | 0,06 | 5,57 | 61,9 | 573,38 | 210,4 | 1,86 |
| 3 | №299 | Картофельное пюре | 150 | 2 | 3 | 11 | 79 | 23,8 | 0,12 | 10,2 | 28 | 84 | 39 | 1,03 |
| 4 | №406МР | Соус белый основной | 20 | 1 | 1 | 1 | 17 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | № 959 | Какао с молоком | 200 | 4 | 4 | 12 | 100 | 0,04 | 0,06 | 2,0 | 29,80 | 197,42 | 242,66 | 0,48 |
| 6 | ПРОМ. | Хлеб пшеничный / ржаной | 45/ 25 | 3/ 1 | 1 / 1 | 22/ 8 | 109 /45 | 0,02 | 0,11 | 0 | 19 | 62,2 | 11 | 1,5 |
| 7 | ПРОМ | Сок | 200 | 0 | 0 | 20 | 80 |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | ПРОМ | Печенье | 50 | 1 | 1 | 21 | 97 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО** | **825** | **17** | **20** | **109** | **684** | **96,82** | **0,36** | **20,03** | **148,4** | **938** | **515,06** | **5,27** |
| **3-й день** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | №312 | Кнели куриные с рисом | 60 | 7 | 9 | 13 | 161 | 0,10 | 0,10 | 0 | 38,19 | 322,46 | 22,62 | 4,24 |
| 2 | №13 | Макароны отварные | 150 | 5 | 4 | 10 | 96 | 0 | 0 | 0 | 6,0 | 32,63 | 6,75 | 0,45 |
| 3 | №410МР | Соус томатный | 20 | 1 | 1 | 2 | 21 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | № 943 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 8 | 32 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,40 | 0,6 |
| 5 | ПРОМ. | Хлеб пшеничный / ржаной | 45 / 25 | 3 / 1 | 1 / 1 | 22 / 8 | 109/ 45 | 0,02 | 0,11 | 0 | 19 | 62,2 | 11 | 1,5 |
| 6 | ПРОМ. | Конфета глазированная | 50 | 1 | 8 | 15 | 136 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО** | **550** | **18** | **24** | **78** | **600** | **0,12** | **0,21** | **0** | **63,19** | **417,29** | **40,77** | **6,79** |
| **4-й день** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | №3 | Бутерброд с сыром | 60 | 5 | 7 | 9 | 119 | 0 | 0 | 0 | 3,84 | 0,07 | 84,8 | 0,1 |
| 2 | №305 | Котлета рубленая из птицы или кролика | 60 | 5 | 7 | 3 | 95 | 31,97 | 0 | 0,51 | 20,4 | 128,74 | 30,9 | 1,5 |
| 3 | №378 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4 | 2 | 14 | 90 | 0 | 0,79 | 0 | 147 | 447 | 105 | 12,0 |
| 4 | №410МР | Соус томатный | 20 | 1 | 1 | 2 | 21 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | ПРОМ. | Хлеб пшеничный / ржаной | 45 / 25 | 3 / 1 | 1 / 1 | 22/ 8 | 109 / 45 | 0,02 | 0,11 | 0 | 19 | 62,2 | 11 | 1,5 |
| 6 | №958 | Кофейный напиток | 200 | 3 | 4 | 12 | 96 | 0 | 0,06 | 2,0 | 28 | 182 | 242,3 | 0,25 |
| 7 | ПРОМ | Йогурт | 95 | 3 | 1 | 15 | 81 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО** | **655** | **25** | **24** | **85** | **656** | **31,99** | **0,96** | **2,51** | **218,24** | **820,01** | **474** | **15,35** |
| **5-й день** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | №50 | Икра кабачковая | 80 | 1 | 3 | 5 | 51 | 0 | 0,01 | 2,1 | 4,5 | 11,1 | 12,3 | 0,21 |
| 2 | №645 | Плов из птицы | 200 | 12 | 13 | 24 | 261 | 0,03 | 0,09 | 0,48 | 31,8 | 182,64 | 30,76 | 14,16 |
| 3 | № 943 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 8 | 32 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,40 | 0,6 |
| 4 | ПРОМ. | Хлеб пшеничный / ржаной | 45/ 25 | 3 / 1 | 1 / 1 | 22 / 8 | 109 / 45 | 0,02 | 0,11 | 0 | 19 | 62,2 | 11 | 1,5 |
| 5 | Фрукт | Фрукт | 120 | 3 | 3 | 16 | 103 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО** | **670** | **20** | **21** | **83** | **601** | **0,05** | **0,21** | **2,58** | **55,3** | **255,94** | **54,46** | **16,47** |
| **6-й день** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | №390 | Каша манная молочная жидкая | 150 | 5 | 5 | 17 | 133 | 0,08 | 0,15 | 2,0 | 56,7 | 256,6 | 255 | 1,81 |
| 2 | № 959 | Какао с молоком | 200 | 4 | 4 | 12 | 100 | 0,04 | 0,06 | 2,0 | 29,80 | 197,42 | 242,66 | 0,48 |
| 3 | ПРОМ. | Хлеб пшеничный / ржаной | 45 / 25 | 3 / 1 | 1 / 1 | 22 /8 | 109 / 45 | 0,02 | 0,11 | 0 | 19 | 62,2 | 11 | 1,5 |
| 4 | ПРОМ. | Сок | 200 | 0 | 0 | 20 | 80 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | ПРОМ. | Булочка | 80 | 0 | 0 | 30 | 120 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО** | **700** | **13** | **11** | **109** | **587** | **0,14** | **0,32** | **4,0** | **105,5** | **516,22** | **508,66** | **3,79** |
| **7-й день** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | №50 | Кукуруза сахарная | 60 | 1 | 0 | 6 | 28 | 0,36 | 0,01 | 0,58 | 3,4 | 11 | 11 | 0,1 |
| 2 | № 421 | Макароны, отварные с сыром | 150 | 11 | 14 | 25 | 270 | 10,6 | 1,9 | 3,8 | 129,4 | 147 | 134,9 | 34,2 |
| 3 | № 943 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 8 | 32 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,40 | 0,6 |
| 4 | ПРОМ. | Хлеб пшеничный / ржаной | 45 / 25 | 3 / 1 | 1 / 1 | 22 / 8 | 109/ 45 | 0,02 | 0,11 | 0 | 19 | 62,2 | 11 | 1,5 |
| 5 | ПРОМ. | Вафля | 40 | 2 | 6 | 24 | 158 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО** | **520** | **18** | **22** | **93** | **642** | **10,98** | **2,02** | **4,38** | **151,8** | **220,2** | **157,3** | **36,4** |
| **8-й день** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | №312 | Кнели куриные с рисом | 60 | 9 | 9 | 19 | 193 | 0,10 | 0,10 | 0 | 38,19 | 322,46 | 22,62 | 4,24 |
| 2 | №299 | Картофельное пюре | 150 | 2 | 3 | 11 | 79 | 23,8 | 0,12 | 10,2 | 28 | 84 | 39 | 1,03 |
| 3 | №410МР | Соус томатный | 20 | 1 | 1 | 1 | 17 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | №958 | Кофейный напиток | 200 | 3 | 4 | 12 | 96 | 0 | 0,06 | 2,0 | 28 | 182 | 242,3 | 0,25 |
| 5 | ПРОМ. | Хлеб пшеничный / ржаной | 45 / 25 | 3 / 1 | 1 / 1 | 22 / 8 | 109/ 45 | 0,02 | 0,11 | 0 | 19 | 62,2 | 11 | 1,5 |
| 6 | ПРОМ. | Сок | 200 | 0 | 0 | 20 | 80 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО** | **700** | **19** | **19** | **93** | **619** | **23,92** | **0,39** | **12,2** | **113,19** | **650,66** | **314,92** | **7,02** |
| **9-й день** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | №3 | Бутерброд с сыром | 60 | 5 | 7 | 9 | 119 | 0 | 0 | 0 | 3,84 | 0,07 | 84,8 | 0,1 |
| 2 | №305 | Котлета рубленая из птицы или кролика | 60 | 5 | 7 | 3 | 95 | 31,97 | 0 | 0,51 | 20,4 | 128,74 | 30,9 | 1,5 |
| 3 | №378 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4 | 2 | 14 | 90 | 0 | 0,79 | 0 | 147 | 447 | 105 | 12,0 |
| 4 | №410МР | Соус томатный | 20 | 1 | 1 | 1 | 21 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | №186 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 1 | 3 | 9 | 67 | 0 | 0 | 1,12 | 0,73 | 1,34 | 2,86 | 0,08 |
| 6 | ПРОМ. | Хлеб пшеничный / ржаной | 45/ 25 | 3 /1 | 1 / 1 | 22 / 8 | 109 /45 | 0,02 | 0,11 | 0 | 19 | 62,2 | 11 | 1,5 |
| 7 | ПРОМ | Йогурт | 95 | 3 | 1 | 15 | 81 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО** | **655** | **23** | **23** | **81** | **627** | **31,99** | **0,9** | **1,63** | **190,97** | **639,35** | **234,56** | **15,18** |
| **10-й день** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | №50 | Зеленый горошек | 60 | 1 | 1 | 1 | 17 | 0 | 0,03 | 0,21 | 6,3 | 18,6 | 6 | 0,21 |
| 2 | №302 | Птица, тушеная в соусе с овощами | 200 | 10 | 12 | 19 | 224 | 6,4 | 0,18 | 0,38 | 11,5 | 33,8 | 10,9 | 0,38 |
| 3 | № 959 | Какао с молоком | 200 | 4 | 4 | 12 | 100 | 0,04 | 0,06 | 2,0 | 29,80 | 197,42 | 242,66 | 0,48 |
| 4 | ПРОМ. | Хлеб пшеничный / ржаной | 45/ 25 | 3 / 1 | 1/ 1 | 22/ 8 | 109 / 45 | 0,02 | 0,11 | 0 | 19 | 62,2 | 11 | 1,5 |
| 5 | ПРОМ. | Фрукт | 120 | 3 | 3 | 16 | 103 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО** | **650** | **22** | **22** | **78** | **598** | **6,46** | **0,38** | **2,59** | **66,6** | **312,02** | **270,56** | **2,57** |
|  |  | **ИТОГО за 10 дней** | **6631** | **187** | **198** | **917** | **6202** | **274,1** | **5,97** | **50,17** | **1172,64** | **5095,1** | **2723,11** | **111,84** |

1. **«Сборник рецептур 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 над безопасностью и физиологической полноценностью горячего питания в учреждениях образования и оздоровления» Омск – 2009г