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

**Десятидневный рацион питания и цикличное меню**

**для организации питания детей**

***в МБОУ «Октябрьская СОШ»***

**на 2023-2024 учебный год**

**(горячий завтрак) 5-11 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» | 200 | 10 | 15 | 32 | 303 | 71,61 | 0,11 | 0,25 | 40,45 | 163,21 | 141,42 | 0,90 |
| 2 | № 943 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 6 | 24 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,40 | 0,06 |
| 3 | ПРОМ. | Хлеб пшеничный / ржаной | 50 / 30 | 3 / 1 | 1 / 1 | 22 /8 | 109 / 45 | 0,02 | 0,11 | 0 | 19 | 62,2 | 11 | 1,5 |
| 4 | ПРОМ | Булочка | 80 | 0 | 0 | 30 | 120 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО** | **560** | **14** | **17** | **98** | **601** | **71,63** | **0,22** | **0,25** | **59,45** | **225,41** | **152,82** | **2,46** |
| **2-й день** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | №2 | Винегрет с растительным маслом | 100 | 4 | 12 | 23 | 216 | 121,5 | 0,02 | 3,77 | 16,17 | 35 | 20 | 0,7 |
| 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 | 200 | 6 | 5 | 19 | 145 | 31,7 | 0,16 | 13,6 | 37,33 | 112 | 52 | 1,37 |
| 4 | №406МР | Соус белый основной | 25 | 1 | 1 | 1 | 17 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | № 959 | Какао с молоком | 200 | 4 | 6 | 12 | 118 | 0,04 | 0,06 | 2,0 | 29,80 | 197,42 | 242,66 | 0,48 |
| 6 | ПРОМ. | Хлеб пшеничный / ржаной | 50 / 30 | 3 / 1 | 1 / 1 | 22 /8 | 109 / 45 | 0,02 | 0,11 | 0 | 19 | 62,2 | 11 | 1,5 |
|  |  | **ИТОГО** | **680** | **23** | **30** | **88** | **714** | **153,32** | **0,41** | **24,94** | **164,2** | **980** | **536,06** | **5,91** |
| **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 | 200 | 8 | 9 | 16 | 160 | 0 | 0,09 | 0 | 8,0 | 43,5 | 9,0 | 0,60 |
| 3 | №410МР | Соус томатный | 40 | 2 | 3 | 5 | 51 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | № 943 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 6 | 24 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,40 | 0,06 |
| 5 | ПРОМ. | Хлеб пшеничный / ржаной | 50 / 30 | 3 / 2 | 1 / 1 | 22 /8 | 109 / 45 | 0,02 | 0,11 | 0 | 19 | 62,2 | 11 | 1,5 |
|  |  | **ИТОГО** | **580** | **22** | **23** | **70** | **550** | **0,12** | **0,30** | **0** | **65,19** | **428,16** | **43,02** | **6,4** |
| **4-й день** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | №305 | Котлеты рубленые из птицы или кролика | 60 | 5 | 7 | 3 | 95 | 31,97 | 0 | 0,51 | 20,4 | 128,74 | 30,9 | 1,5 |
| 2 | №378 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 8 | 5 | 22 | 165 | 0 | 1,06 | 0 | 196 | 596 | 140 | 16,0 |
| 3 | №410МР | Соус томатный | 40 | 2 | 3 | 5 | 51 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | ПРОМ. | Хлеб пшеничный / ржаной | 50 / 30 | 3 / 1 | 1 / 1 | 22 /8 | 109 / 45 | 0,02 | 0,11 | 0 | 19 | 62,2 | 11 | 1,5 |
| 5 | №958 | Кофейный напиток | 200 | 3 | 4 | 12 | 96 | 0 | 0,06 | 2,0 | 28 | 182 | 242,3 | 0,25 |
|  |  | **ИТОГО** | **580** | **22** | **21** | **72** | **561** | **31,99** | **1,23** | **2,51** | **263,4** | **968,94** | **424,2** | **19,25** |
| **5-й день** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | №645 | Плов из птицы | 250 | 16 | 17 | 31 | 341 | 0,04 | 0,11 | 0,60 | 39,7 | 228,3 | 38,45 | 22,12 |
| 2 | № 943 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 6 | 24 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | ПРОМ. | Хлеб пшеничный / ржаной | 60 / 40 | 4 / 2 | 1 / 1 | 26 /11 | 129 / 61 | 0,02 | 0,11 | 0 | 19 | 62,2 | 11 | 1,5 |
|  |  | **ИТОГО** | **550** | **22** | **19** | **74** | **555** | **0,06** | **0,22** | **0,60** | **58,7** | **290,5** | **49,45** | **23,62** |
| **6-й день** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | №390 | Каша манная молочная жидкая | 200 | 6 | 6 | 21 | 162 | 0,08 | 0,15 | 2,0 | 56,7 | 256,6 | 255 | 1,81 |
| 2 | № 959 | Какао с молоком | 200 | 4 | 6 | 12 | 118 | 0,04 | 0,06 | 2,0 | 29,80 | 197,42 | 242,66 | 0,48 |
| 3 | ПРОМ. | Хлеб пшеничный / ржаной | 50 / 30 | 3 / 1 | 1 / 1 | 22 /8 | 109 / 45 | 0,02 | 0,11 | 0 | 19 | 62,2 | 11 | 1,5 |
| 4 | ПРОМ | Булочка | 80 | 0 | 0 | 30 | 120 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО** | **560** | **14** | **14** | **93** | **554** | **0,14** | **0,32** | **4,0** | **105,5** | **516,22** | **508,66** | **3,79** |
| **7-й день** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | № 421 | Макароны отварные с сыром | 250 | 18 | 23 | 42 | 397 | 14,13 | 2,55 | 5,1 | 172,5 | 196 | 179,85 | 45,67 |
| 2 | № 943 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 6 | 24 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,40 | 0,06 |
| 3 | ПРОМ. | Хлеб пшеничный / ржаной | 60 / 40 | 4 / 2 | 1 / 1 | 26/ 11 | 129 / 61 | 0,02 | 0,11 | 0 | 19 | 62,2 | 11 | 1,5 |
|  |  | **ИТОГО** | **550** | **24** | **25** | **85** | **611** | **14,15** | **2,66** | **5,1** | **191,5** | **258,2** | **191,25** | **47,23** |
| **8-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 | №299 | Картофельное пюре | 200 | 6 | 5 | 19 | 145 | 31,7 | 0,16 | 13,6 | 37,33 | 112 | 52 | 1,37 |
| 3 | №410МР | Соус томатный | 40 | 2 | 3 | 5 | 51 |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 50 / 30 | 3/ 1 | 1 / 1 | 22 /8 | 109 / 45 | 0,02 | 0,11 | 0 | 19 | 62,2 | 11 | 1,5 |
|  |  | **ИТОГО** | **580** | **22** | **23** | **79** | **607** | **31,82** | **0,43** | **15,6** | **122,52** | **678,66** | **327,92** | **7,36** |
| **9-й день** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | №305 | Котлеты рубленые из птицы или кролика | 60 | 5 | 7 | 3 | 95 | 31,97 | 0 | 0,51 | 20,4 | 128,74 | 30,9 | 1,5 |
| 2 | №378 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 8 | 5 | 22 | 165 | 0 | 1,06 | 0 | 196 | 596 | 140 | 16,0 |
| 3 | №410МР | Соус томатный | 40 | 2 | 3 | 5 | 51 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | №186 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 2 | 4 | 10 | 84 | 0 | 0 | 1,12 | 0,73 | 1,34 | 2,86 | 0,08 |
| 5 | ПРОМ. | Хлеб пшеничный / ржаной | 50 / 30 | 3 / 1 | 1 / 1 | 22 /8 | 109 / 45 | 0,02 | 0,11 | 0 | 19 | 62,2 | 11 | 1,5 |
|  |  | **ИТОГО** | **580** | **21** | **21** | **70** | **549** | **31,99** | **1,17** | **1,63** | **236,13** | **788,28** | **184,76** | **19,08** |
| **10-й день** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | №302 | Птица, тушеная в соусе с овощами | 200 | 10 | 12 | 20 | 228 | 6,4 | 0,18 | 0,38 | 11,5 | 33,8 | 10,9 | 0,38 |
| 2 | № 959 | Какао с молоком | 200 | 4 | 6 | 12 | 118 | 0,04 | 0,06 | 2,0 | 29,80 | 197,42 | 242,66 | 0,48 |
| 3 | ПРОМ. | Хлеб пшеничный / ржаной | 50 / 30 | 3 / 1 | 1 / 1 | 22 /8 | 109 / 45 | 0,02 | 0,11 | 0 | 19 | 62,2 | 11 | 1,5 |
| 4 | ФРУКТ | Фрукт | 100 | 1 | 1 | 11 | 57 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО** | **580** | **19** | **21** | **73** | **557** | **6,46** | **0,35** | **2,38** | **60,3** | **293,42** | **264,56** | **2,36** |
|  |  | **ИТОГО за 10 дней** | **5800** | **203** | **214** | **802** | **5859** | **341,68** | **7,31** | **62,01** | **1326,89** | **5427,79** | **2682,7** | **137,46** |

1. **«Сборник рецептур 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