

«Утверждаю»  
Директор МБОУ «Астыровская СОШ»  
\_\_\_\_\_  
Л.А. Боровикова  
Приказ № 103 от 25.08.2024

**Десятидневный рацион питания и цикличное меню  
для организации питания детей 5-11 класс  
в МБОУ « Астыровская СОШ»  
на 2024-2025 учебный год**

**Десятидневный рацион питания и цикличное меню  
для организации питания детей 5-11 класс  
в МБОУ « Астыровская СОШ»  
на 2024-2025 учебный год**

№	№ рец.	Прием пищи, наименования блюда	Масса	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			порции	Белки	Жиры	Углеводы	
<b><u>1-й день - понедельник</u></b>							
<b>Завтрак</b>							
2	СР № 3	Бутерброд с сыром	45 (30/15)	6,48	8,57	14,03	157,55
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	3,8/ 2,1	0,3/ 0,3	26,2 / 13,8	117 / 65
			495	18,58	17,77	101,42	563,45
<b><u>2-й день - вторник</u></b>							
<b>Завтрак</b>							
1	СР, № 1	Бутерброд с маслом	40 (30/10)	2,4	8,6	14,6	146
2	СТН, 122	Каша манная молочная жидкая	200	6	8,2	29,4	214
3	СТН №189	Кофейный напиток	200	3	3,1	17,9	109
4	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	50/30	3,8 / 2,1	0,3/ 0,3	26,2/ 13,8	117 / 65
			520	17,3	20,5	101,9	651
<b><u>3-й день –среда</u></b>							
<b>Завтрак</b>							
2	СР № 3	Бутерброд с сыром	45 (30/15)	6,48	8,57	14,03	157,55
3	СТН №145	Запеканка из творога	200	35,9	26	45,1	551
3	СР № 959	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135
4	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	20/30	1,6 / 2,1	0,3 / 0,3	10,4 / 13,8	47 / 65
			495	49,68	38,77	106,13	955,55
<b><u>4-й день-четверг</u></b>							
<b>Завтрак</b>							
1	СР, № 1	Бутерброд с маслом	40 (30/10)	2,4	8,6	14,6	146
1	СТН № 117	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,6	5,9	42,7	246
2	СТН № 54	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/60	22,5	10,9	5,5	209
3	СР № 943	Чай с сахаром	200	0	0	14,99	56,25
4	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	50/ 30	3,8 / 2,1	0,3 / 0,3	26,2 / 13,8	117/ 65
			680	35,4	26	117,79	839,25

<b><u>5-й день - пятница</u></b>							
<b>Завтрак</b>							
2	СР № 3	Бутерброд с сыром	45 (30/15)	6,48	8,57	14,03	157,55
2	СТН № 75	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,5	19,9	151
3	СТН №189	Кофейный напиток	200	3	3,1	17,9	109
4	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	20/30	1,6 / 2,1	0,12 / 0,3	10,4 / 13,8	47 / 65
			545	18,68	17,59	76,03	529,55
<b><u>6-й день -понедельник</u></b>							
<b>Завтрак</b>							
1	СР, № 1	Бутерброд с маслом	40 (30/10)	2,4	8,6	14,6	146
2	СТН № 75	Голубцы ленивые	200	16,6	13	15,4	244
3	СР № 959	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135
4	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	20 /30	1,6/ 2,1	0,12 / 0,3	10,4 / 13,8	47 / 65
			490	26,3	25,62	77,0	572,65
<b><u>7-й день -вторник</u></b>							
<b>Завтрак</b>							
2	СР № 3	Бутерброд с сыром	45 (30/15)	6,48	8,57	14,03	157,55
1	СТН №114	Каша перловая рассыпчатая	200	5,6	5,9	35,9	223
2	СТН № 72	Тефтели из говядины с рисом	100/50	11,1	16,4	11,9	240
3	СР № 943	Чай с сахаром	200	0	0	14,99	56,25
4	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	50/30	3,8 / 2,1	0,3 / 0,3	26,2 / 13,8	117 / 65
			675	29,08	31,47	116,82	858,8
<b><u>8-й день –среда</u></b>							
<b>Завтрак</b>							
1	СР, № 1	Бутерброд с маслом	40 (30/10)	2,4	8,6	14,6	146
1	СТН №101	Рагу из овощей	200	3,8	9,9	17,5	144
2	СТН № 66	Котлета	100	14,5	12	12,8	218
3	СТН №189	Кофейный напиток	200	3	3,1	17,9	109
4	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	50/30	3,8 / 2,1	0,3 / 0,3	26,2 / 13,8	117 / 65
			620	29,6	34,2	102,8	799
<b><u>9-й день - четверг</u></b>							
<b>Завтрак</b>							
2	СР № 3	Бутерброд с сыром	45 (30/15)	6,48	8,57	14,03	157,55
1	СР, 645	Плов из птицы	250	19	16,5	41,5	493,5
3	СР № 959	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135
5	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	50/30	3,8 / 2,1	0,3 / 0,3	26,2 / 13,8	117 / 65
			575	34,98	29,27	118,33	968,05

<b>10-й день -пятница</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	СР, № 1	Бутерброд с маслом	40 (30/10)	2,4	8,6	14,6	146
2	СР, 390	Каша геркулесовая жидкая	200	5,2	12,2	55,2	348,8
3	СР № 943	Чай с сахаром	200	0	0	14,99	56,25
4	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	50/30	1,6 / 2,1	0,12 / 0,3	10,4 / 13,8	47 / 65
			520	11,3	21,22	108,99	663,05
		<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>	<b>5615</b>	<b>270,9</b>	<b>262,41</b>	<b>1027,021</b>	<b>7400,35</b>

«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.

**Накопительная ведомость цикличного меню  
 МБОУ «Астыровская СОШ»  
 2022-2023 учебный год**

№ П/П	Наименование продуктов	Фактически выдано сухих продуктов по дням												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	факт	норма	отклонение
1.	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	66	- 36
2.	Хлеб пшеничный	60	60	60	92	60	60	69	60	60	74	65.5	110	- 44
3.	Мука	6,2	7,5	35	23,5	3	7.5	1		5.5	11	10	11	- 1
4.	Крупы, бобовые	151,8	162	48	5	44	5	49	63	117	64.6	70.86	27,5	+ 43.36
5.	Макаронные изделия				68	68				68		13.6	11	+ 2.6
6.	Картофель	33	67	211	328	114	419	93	261	67	114	170.7	137	+ 33.7
7.	Овощи	219,2	145	110	331	345	193	302	291	188	279	240.3	220	+ 20.3
8.	Фрукты свежие			8							8	1.6	110	- 108
9.	Фрукты сухие	20	20	5	20	20	20	20		20	20	16.5	11	+ 5.5
10.	Соки												110	- 110
11.	Мясо жилованное	38,2	37	79	55	79	83	37	74	117	135	73.4	47	+ 26.4
12.	Цыплята-куры		125							125		10.5	33	+ 22.5
13.	Рыба-филе				114			118			118	23.2	44	-20.8
14.	Колбасные изделия	62				50						11.2	11	+ 0.2
15.	Молоко		146	11	132		100	146	32	100	50	69.9	165	- 95.1
16.	Творог			100								100	100	0
17.	Сыр			20			20				20	6	6,6	-0,6
18.	Сметана	5		8	17,5	5	5		5		5	5.05	5,5	- 0.45
19.	Масло сливочное	22	17	13	10	22,2	18	15	12	18.5	50	19.8	19	+0.8
20.	Масло растительное	14,8	14	5	15	8	9	11	14	15	13	12	10	+2
21.	Яйцо			1/6				1					1/2	
22.	Сахар	33,8	32	38	26	35	28	29	20	20	40	30.2	25	+5.2
23.	Кондитерские изделия											0	8	-8
24.	Чай	1				1			1	1		0.4	0,2	+0.2
25.	Какао			4			4			4		1.2	0,7	+0.5
26.	Дрожжи			0,5								0.05	1	
27.	Соль	3	5	3	5	3	5	5	8	8	5	5	3,8	1.2
28.	Кисель		1					1			1	1,2	0,7	+0,5
29.	Кофейный напиток				1			1			1	1,2	0,7	+0,5