



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Сыропятская СОШ»
Гребеншикова М.А.
«13» января 2025 г

Десятидневный рацион питания и цикличное меню для организации бесплатного питания детей с 1 по 4 классы
в МБОУ «Сыропятская СОШ» на 2024-2025 учебный год
(с 13.01.2025)

№	№ рец.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
				Белки	Жиры	Углеводы		
1-й день			Завтрак					
1	СР № 3	Сыр	15	4,6	26	0	53,34	10
2	СТН № 124	Каша молочная « Дружба»	200	6,2	8,6	32,4	232	20
3	СР № 943	Чай с сахаром	200	0	0	14,99	56,25	3,5
4	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	20/30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3	6/2,5
5		Фрукт	200	1,47	0	21,79	159,25	45
		ИТОГО	695	15,12	36,36	87,21	538,29	87
2-й день			Завтрак					
1	СТН № 90	Плов из курицы	250	23,8	24,3	40,2	479	45
2	СТН № 202	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах с витамином «С»	200	0	0	10	119	5
3	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	20/30	1,54 / 1,98	0,6 / 0,36	9,96 / 10,26	52,4 / 54,3	6/2,5
		ИТОГО	530	27,32	25,26	70,42	704,7	58,5
3-й день			Завтрак					
1	Пром.	Йогурт	100	5	3,2	3,5	68	25,5
2	СТН №142	Омлет натуральный	220	17,1	24,2	3,2	300	65
3	СР № 959	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	15
4	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	50/30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3	6/2,5
		ИТОГО	600	29,22	31,96	49,72	609,70	114
4-й день			Завтрак					
1	СТН №137	Макаронные изделия отварные	200	7,3	5,6	44,5	262	15
2	СТН № 66	Котлеты	100	14,5	12,0	12,8	218	68
3	СТН №149	Соус томатный	50	0,5	2,2	3,0	34	5
4	СТН №189	Кофейный напиток	200	3,0	3,1	17,9	109	12,5
5	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	50/30	1,54 / 1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3	6/2,5
		ИТОГО	630	28,82	23,86	98,42	729,7	109

5-й день			Завтрак					
1	СР № 1	масло сливочное	10	0,1	7,3	0,14	66,2	9
2	СТН № 36	Рассольник ленинградский	250	2,4	5,7	15,7	126	17
-3	СР № 943	Чай с сахаром	200	0	0	14,99	56,25	3,5
4	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	20/30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3	6/2,5
5		Фрукт	200	1,6	0,6	16,2	80	45
		ИТОГО	740	7,62	14,56	67,25	435,15	83
6-й день			Завтрак					
1	СР № 3	сыр	15	4,6	26	0	53,34	10
2	СТН № 122	Каша манная молочная	200	6,0	8,2	29,4	214	17,5
3	СР № 959	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	15
4	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	20 /30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3	6/2,5
		ИТОГО	495	17,72	38,76	72,42	509,04	51
7-й день			Завтрак					
1	СТН № 56	Котлета рыбная	100	14,9	11,4	12,9	215	49
2	СТН № 94	Картофельное пюре	200	3,92	4,16	27,76	168	19,5
3	СТН №189	Кофейный напиток	200	4,1	6,6	26,9	186	12,5
4	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	20 /30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3	6/2,5
		ИТОГО	580	26,44	23,12	87,78	675,7	89,5
8-й день			Завтрак					
1	СТН №65	Жаркое по-домашнему	250	17,1	17,4	18,3	299	80,5
2	СР № 943	Чай с сахаром	200	0	0	14,99	56,25	3,5
3	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	20 /30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3	6/2,5
4		Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	90	45
		ИТОГО	730	21,42	19,16	73,11	551,95	137,5
9-й день			Завтрак					
1	СТН №113	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,5	7,7	38,2	264	10
2	СР № 651	Птица запеченная	120	18,2	18,4	0,7	241	70
3	СТН №149	Соус томатный	50	0,5	2,2	3,0	34	5
4	СР № 959	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	15
5	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	20 /30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3	6/2,5
		ИТОГО	650	35,32	32,86	84,92	780,7	108,5
10-й день			Завтрак					
1	ПРОМ	Булочка с повидлом	50	3,5	5,9	26,7	174	24
2	СТН № 34	Борщ с свежей капустой	250/10г.	1,9	5,5	12	105	17
3	СТН №189	Кофейный напиток	200	3,0	3,1	17,9	109	12,5
4	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	50 /30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3	6/2,5
		ИТОГО	580	11,92	15,46	76,82	494,7	62

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» авторы-составители: А. П. 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 И.А., Елмасева А.В., Хасанова Р.З., Матюшко В.С., Пичугина А.Ф.