

Согласовано:
ИП Палена О.В.
« 30 » _____ 2024г.



«Утверждаю»
Директор МБОУ «Георгиевская СОШ»
О.Е. Сафронова
« 30 » _____ 2024г.



**Десятидневный рацион питания и цикличное меню
для организации горячего питания детей
(5 – 11 классы)
в МБОУ «Георгиевская СОШ»
на 2024-2025 учебный год
(горячий обед)**

№	№	Прием пищи, наименования блюда	Масса	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
	реп.		порции	Белки	Жиры	Углеводы	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ 1-й день							
Обед							
1	Пром.	Икра кабачковая	100	0,8	4	4,3	55
2	СР № 148	Суп из овощей с фасолью	250	7,2	0,34	23,95	147,57
3	СР № 304	Плов из птицы	200	20	14,78	33,45	340,00
4	СР № 867	Компот из кураги с витамином «С»	200	1,04	0,00	26,96	107,44
5	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	50/20	3,85/1,32	3/1,2	24,9/6,84	131/90,5
		Всего за обед:	800	34,21	22,61	120,4	871,51
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ 2-й день							
Обед							
1	Пром.	Кукуруза сахарная в зернах	100	2,2	0,4	11,2	58
2	СР № 34	Борщ с капустой и картофелем	250	1,61	2,5	10,93	90,00
3	СР № 136	Бобовые отварные	200/5	21,7	2,51	48	197,20
4	СР № 66	Котлета	100	14,71	5,91	5,44	125,05
5	СР № 452	Компот из смеси сушеных фруктов с витамином «С»	200	1,04	0,00	26,96	107,44
6	СР №149	Соус томатный	50	0,4	1,8	3	34
7	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	50/20	3,85/1,32	3/1,2	24,9/6,84	131/90,50
		Всего за обед:	920	46,43	15,52	134,21	799,19

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ 3-й день							
Обед							
1	Пром.	Огурец консервированный	100	1,1	0,12	3,8	22
2	СРБ № 204	Суп картофельный с рыбными консервами	250	10,17	6,69	16,65	150,85
3	СР № 299	Картофельное пюре	200	4,38	7,06	29,6	213,2
4	СР № 265	Рыба тушеная	100	22,11	10,48	2,99	204,77
5	СР 153	Соус белый (основной)	50	0,5	1,92	2,05	28
6	СР № 197	Компот из свежих плодов (яблок) с витамином «С»	200	7,76	3,88	17,86	69,38
7	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	50/20	3,85/1,32	3/1,2	24,9/6,84	131/90,5
		Всего за обед:	920	51,19	34,35	104,69	917,70
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ 4-й день							
Обед							
1	Пром	Зеленый горошек консервированный	100	3,2	0,2	6,5	40
2	СР № 34	Борщ с капустой и картофелем	250	1,61	2,5	10,93	90,00

3	СР № 113	Каша гречневая	200	11,64	3,62	60	351,74
4	СР № 72	Тефтели из говядины с рисом	100	12,64	9,49	6,47	168,73
5	СР № 452	Компот из смеси сушеных фруктов с витамином «С»	200	1,04	0,0	26,96	107,44
6	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	50/ 20	3,85/ 1,32	3/1,2	24,9/6,84	131/90,5
		Всего за обед:	920	35,3	20,01	142,6	889,81

<u>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ 5-й день</u>							
Обед							
1	Пром.	Кукуруза сахарная в зернах	100	2,2	0,4	11,2	58
2	СР № 36	Рассольник Ленинградский	250	2,1	2,05	16,6	120,75
3	СР № 299	Картофельное пюре	200	4,38	7,06	29,6	213,2
4	СР № 63	Гуляш	100	14,9	15,7	5,4	220
5	СР № 149	Соус томатный	50	0,61	3	4,88	35,60
6	СР № 197	Компот из кураги с витамином «С»	200	1,04	0	26,96	107,44
7	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	50/20	3,85 / 1,32	3/1,2	24,9/6,84	131/90,5
		Всего за обед:	970	30,4	32,41	126,38	966,49
<u>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ 1-й день</u>							
Обед							
1	Пром	Икра кабачковая	100	0,8	4	4,3	55
2	СР № 40	Суп картофельный с крупой	250	2,18	2,84	14,29	85,1
3	СР № 137	Макаронные изделия отварные	200	7,36	3,01	35,26	224,6
4	СР № 66	Котлета	100	14,71	5,91	5,44	125,05
5	СР №50	Соус томатный	50	0,61	3	4,88	35,60
6	СР № 859	Компот из свежих плодов (яблок) с витамином «С»	200	7,76	3,88	17,86	69,38
7	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	50/20	3,85 / 1,32	3/1,2	24,9/6,84	131/90,5
		Итого за день:	920	37,98	23,84	104,89	649,63

<u>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ 2-й день</u>							
Обед							
1	Пром.	Огурец консервированный	100	1,1	0,12	3,8	22
2	СР № 86	Суп картофельный с бобовыми	250	0,82	2,14	16,12	133,25
3	СР № 113	Каша гречневая	200	11,64	3,62	60	351,74
4	СР № 72	Тефтели из говядины с рисом	100	12,64	9,49	6,47	168,73
5	СР № 202	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах с витамином «С»	200	0,24	0,01	35,2	142,2

6	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	50/20	3,85 / 1,32	3/1,2	24,9/6,84	131/90,5
		Всего за обед:	920	31,61	19,58	153,33	1039,42
<u>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ 3-й день</u>							
Обед							
1	Пром	Зеленый горошек консервированный	100	5	0,2	12,8	73
2	СР № 36	Рассольник Ленинградский	250	2,1	2,05	16,6	120,75
3	СР № 101	Рагу из овощей	200	5	3,39	19,26	168,42
4	СР № 66	Котлета	100	14,71	5,91	5,44	125,05
5	СР № 867	Компот из кураги с витамином «С»	200	1,04	0	26,96	107,44
6	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	50/20	3,85 / 1,32	3/1,2	24,9/6,84	131/90,5
		Всего за обед:	920	33,02	15,75	112,8	816,16

<u>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ 4-й день</u>							
Обед							
1	Пром.	Кукуруза сахарная в зернах	100	2,2	0,4	11,2	58
2	СР № 81	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	1,13	17,15	104,75
3	СР № 304	Плов из птицы	200	20	14,38	33,45	340
4	СР № 197	Компот из свежих плодов (яблок) с витамином «С»	200	7,76	3,88	17,86	69,38
5	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	50/20	3,85 / 1,32	3/1,2	24,9/6,84	131/90,5
		Всего за обед:	820	37,83	23,99	111,40	793,63
<u>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ 5-й день</u>							
Обед							
1	Пром	Икра кабачковая	100	0,8	4	4,3	55
2	СР № 33	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,1	0,67	9,22	61,65
3	СР № 265	Рыба тушеная	100	22,11	10,48	2,99	204,77
4	СР №299	Пюре картофельное	200	4,38	7,06	29,6	213,2
4	СР № 153	Соус белый	50	0,5	1,9	2,05	28
5	СР № 202	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах с витамином «С»	200	0,24	0,01	35,2	142,2
6	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	50/20	3,85 / 1,32	3/1,2	24,9/6,84	131/90,5
		Всего за обед:		28,98	20,63	104,10	811,00
		ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	9260	384,28	254,72	1316,15	9337,94

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» авторы-составители: А. И. Здобнов, В.А. Цыганенко. К: Арий, М.: Лада 2017

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».