

«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Борчанская СОШ» М.С. Сысоева

«01» сентября 2025г.

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

№	№ реп.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетичес кая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
1-й день							
Завтрак							
1		Бутерброд с Джемом или повидлом	50(30/20)	2,54	4,48	27,09	152,8
2	СТН № 124	Каша молочная «Дружба»	200	6,2	8,6	32,4	232
3	СР № 959	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135
4	ПРОМ.	Хлеб пшеничный / ржаной	20/30	1,54 / 1,98	0,6 / 0,36	9,96 / 10,26	52,4 / 54,3
5		Фрукт	350	0,3	0,15	38,1	148,5
		Итого	850	16,16	17,70	140,61	775
		Сумма Для 1-4 классов Для 5-11классов	93р.,59к. 79р.,39к.				
2-й день							
Завтрак							
1	СР № 3	Бутерброд с сыром	45(30/15)	6,48	8,57	14,03	157,55
2	МР № 204	Суп картофельный с рыбными консервами (сайра)	250	7,25	7,5	16,0	165,25
3	СР № 943	Чай с сахаром	200	0	0	14,99	56,25
4	ПРОМ.	Хлеб пшеничный / ржаной	20/30	1,54 / 1,98	0,6 / 0,36	9,96 / 10,26	52,4 / 54,3
		Фрукт	350	0,3	0,15	38,1	148,5
		Итого	895	17,55	17,18	103,34	634,25
		Сумма Для 1-4 классов Для 5-11классов	92р.,54к. 54р.,63к.				
3-й день							
Завтрак							
1	СР № 1	Бутерброд с повидлом	50(30/20)	2,49	8,61	14,05	140,8
2	СТН № 90	Плов из курицы	250	23,8	24,3	40,2	479
5	СТН №189	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109
6	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	20/30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3
		Итого	550	32,81	36,97	92,37	988,22
		Сумма Для 1-4 классов Для 5-11классов	72р.,74к. 72р.,74к.				
4-й день							
Завтрак							
1	СР № 8	Бутерброд с маслом	40 (30/10)	2,54	4,48	27,09	152,8
2	СТН № 34	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,9	5,5	12,0	105
3	СР № 959	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135
4	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	20/30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3
		Фрукт	350	0,3	0,15	38,1	148,5
		Итого	900	11,86	14,69	120,21	648
		Сумма Для 1-4 классов Для 5-11классов	74р.,91к. 54р.,21к.				

5-й день							
Завтрак							
1	СР № 3	Бутерброд с сыром	45(30/15)	6,48	8,57	14,03	157,55
2	СТН № 54	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	22,5	10,9	5,5	209
3	СТН № 117	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,6	5,9	42,7	246
4	СР № 943	Чай с сахаром	200	0	0	14,99	56,25
5	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	20/30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3
		Итого	645	37,4	26,18	97,54	924
		Сумма Для 1-4 классов Для 5-11 классов	87р.,94к. 87р.,74к.				
6-й день							
Завтрак							
1	СР № 2	Бутерброд с повидлом или джемом	50(30/20)	2,54	4,48	27,09	152,8
2	СТН № 122	Каша манная молочная жидкая	200	6,0	8,2	29,4	214
3	СТН № 189	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109
4	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	20 /30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3
5		Фрукт	350	0,3	0,15	38,1	148,5
		Итого	850	15,36	16,89	132,71	731
		Сумма Для 1-4 классов Для 5-11 классов	84р.,40к. 47р.,00к.				
7-й день							
Завтрак							
1	СР № 1	Бутерброд с маслом	40(30/10)	2,49	8,61	14,05	140,8
2	СТН № 142	Омлет натуральный	220	17,1	24,2	3,2	300
3	СТН № 186	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55
4	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	20 /30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3
		Фрукт	350	0,3	0,15	38,1	148,5
		Итого	860	23,61	34,02	89,47	751
		Сумма Для 1-4 классов Для 5-11 классов	95р.30к. 75р.20к.				
8-й день							
Завтрак							
1	СР № 3						
		соус	50	0,5	2,2	3,0	34
2	СТН № 92	Картофель отварной с маслом	200	3,92	4,16	27,76	168
3	СТН № 66	Котлета	100	14,5	12,0	12,8	218
4	СР № 959	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135
5	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	20 /30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3
		Итого	600	26,04	29,92	86,58	659
		Сумма Для 1-4 классов Для 5-11 классов	97р.,35к. 97р.,35к.				
9-й день							
Завтрак							
1	СР № 3	Бутерброд с сыром	45(30/15)	6,48	8,57	14,03	157,55
2	СТН № 36	Рассольник ленинградский	250	2,4	5,7	15,7	126
3	СТН № 189	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109
4	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	20 /30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3
5		Фрукт	350	0,3	0,15	38,1	148,5
		Итого	925	15,7	18,48	105,95	647,75
		Сумма Для 1-4 классов Для 5-11 классов	90р.,90к. 51р.,80к.				
10-й день							
Завтрак							
1	СР № 1	Бутерброд с повидлом	50(30/20)	2,54	4,48	27,09	152,8

2	СТН №137	Макаронные изделия отварные	200	7,3	5,6	44,5	262
3	СР, 536	Курица запеченная	120	18,2	18,4	0,7	241
4	СТН №149	Соус томатный	50	0,5	2,2	3,0	34
5	СТН № 202	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах с витамином «С»	200	0	0	10,0	119
6	Пром.	Хлеб пшеничный / ржаной	20 /30	1,54/1,98	0,6/0,36	9,96/10,26	52,4/54,3
		Итого	1020	64,67	37,19	143,61	1064
		Сумма Для 1-4 классов Для 5-11 классов	109р.93к. 109р.93к.				
		ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	8395	261	249,22	1036,19	7525,22
		ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ Сумма для 1-4 класса Сумма для 5-11 класса	900р.,00к. 700р.				

«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.