ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ

**МКОУ СТАРО-ТАРАБИНСКОЙ ООШ ИМЕНИ ГЕРОЕВ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А.С. КРАСИЛОВА И Л.А.ЧЕРЕМНОВА**

**ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

**НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД И НАПИТКОВ | ВЫХОД | | БЕЛКИ | | | ЖИРЫ | | УГЛЕВОДЫ | | Ккал | | В1 | | В2 | | С | | СА | | Fe | |
| **1 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | | 2,0 | | | 4,3 | | 6,9 | | 73,0 | | 0,05 | | 0,05 | | 11,98 | | 32,,43 | | 0,70 | |
| 132 | Картофель тушеный с овощами | 200 | | 4,34 | | | 12,18 | | 30,18 | | 252,18 | | 0,18 | | 0,12 | | 16,52 | | 32,32 | | 1,92 | |
| 451 | Котлета | 120 | | 14,9 | | | 21,2 | | 13,8 | | 307 | | 0,1 | | 0,05 | | 0,2 | | 27,6 | | 0,05 | |
| 639 | Компот из с/ф | 200 | | 0,2 | | | 0,0 | | 31,6 | | 126,0 | | 0,008 | | 0,018 | | 1,18 | | 5,6 | | 0,2 | |
| 878 | Хлеб 1 сорт | 30 | | 2,37 | | | 0,3 | | 14,49 | | 70,5 | | 0,48 | | 0,018 | | 1,14 | | 9,6 | | 0,2 | |
| 110 | Нарезка отварная из свеклы | 60 | | 3,3 | | | 11 | | 12 | | 30 | | 0,02 | | 0,03 | | 9,50 | | 35,15 | | 1,33 | |
|  | Итого |  | | 27,11 | | | 48,98 | | 108,97 | | 858,68 | | 0,838 | | 0,286 | | 40,52 | | 142,7 | | 4,4 | |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 520 | Суп картофельный с фасолью | 250 | | 23,3 | | | 26,2 | | 11,9 | | 79,3 | | 0,07 | | 0,08 | | 4,67 | | 27,8 | | 1,07 | |
| 19 | Макаронные изделия отварные | 180 | | 5,1 | | | 9,15 | | 34,2 | | 245,0 | | 0,08 | | 0,02 | | 0,0 | | 12,42 | | 0,98 | |
| 462 | Тефтели в соусе | 100 | | 12,4 | | | 12,6 | | 13,5 | | 218,0 | | 0,035 | | 0,1 | | 12,75 | | 27,5 | | 1,25 | |
| 272 | Кофейный напиток с молоком с сахаром | 200 | | 2,5 | | | 3,6 | | 28,7 | | 152,0 | | 0,03 | | 0,12 | | 0,0 | | 105,86 | | 0,1 | |
| 878 | Хлеб | 30 | | 2,37 | | | 0,3 | | 14,49 | | 70,5 | | 0,48 | | 0,018 | | 1,14 | | 9,6 | | 0,2 | |
|  | Огурцы свежие или солёные нарезка | 100 | | 0,55 | | | 0,1 | | 1,9 | | 12,0 | | 0,02 | | 0,015 | | 10,0 | | 4,0 | | 0,25 | |
|  | Итого |  | | 46,22 | | | 51,95 | | 104,69 | | 776,8 | | 0,715 | | 0,353 | | 28,56 | | 187,18 | | 3,85 | |
| **3 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | | 2.16 | | | 5.9 | | 13.11 | | 124.6 | | 0.06 | | 0.05 | | 12.81 | | 59.68 | | 1.44 | |
| 101 | Картофель отварной (картофель, масло сливочное, соль йодированная). | 150 | | 3,26 | | | 6,1 | | 21,08 | | 143,21 | | 0,15 | | 3,4 | | 21,00 | | 14,64 | | 1,16 | |
| 377 | Рыба тушенная с овощами | 100 | | 8,3 | | | 5,4 | | 8,5 | | 115,0 | | 0,5 | | 0,1 | | 4,05 | | 21,61 | | 0,85 | |
|  | Сок абрикосовый (промизготов) | 200 | | 1,0 | | | 0,0 | | 21,2 | | 88,0 | | 0,02 | | 0,02 | | 4,0 | | 14,0 | | 0,8 | |
| 652 | Капуста свежая с маслом (нарезка) | 100 | | 1,3 | | | 0,1 | | 3,3 | | 25 | | 4,1 | | 2,2 | | 41 | | 4 | | 2,6 | |
| 878 | Хлеб | 30 | | 2,37 | | | 0,3 | | 14,49 | | 70,5 | | 0,48 | | 0,018 | | 1,14 | | 9,6 | | 0,2 | |
|  | Итого |  | | 17,33 | | | 15,2 | | 73,7 | | 519,1 | | 5,28 | | 2,508 | | 76,2 | | 167,24 | | 6,79 | |
| **4 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 141 | Суп картофельный с галушками | 250 | | 2,9 | | | 2,5 | | 21,0 | | 120,0 | | 0,075 | | 0,05 | | 6,6 | | 13,7 | | 0,88 | |
| 436 | Жаркое по домашнему (курица) | 200 | | 17,8 | | | 9,8 | | 21,6 | | 250,0 | | 0,1 | | 0,2 | | 10,1 | | 81,0 | | 2,9 | |
| 639 | Компот из кураги | 200 | | 1,2 | | | 0,0 | | 31,6 | | 126,0 | | 0,008 | | 0,018 | | 1,4 | | 9,6 | | 0,2 | |
| 117 | Нарезка из отварных овощей (морковь варёная, масло растительное) | 60 | | 0.2 | | | 0 | | 6 | | 15 | | 0,03 | | 0,03 | | 1,8 | | 15 | | 0,17 | |
| 878 | Хлеб | 30 | | 2,37 | | | 0,3 | | 14,49 | | 70,5 | | 0,48 | | 0,018 | | 1,14 | | 9,6 | | 0,2 | |
|  | Итого |  | | 35,57 | | | 22,1 | | 119,19 | | 805,6 | | 0,693 | | 3,208 | | 21,04 | | 128,9 | | 4,35 | |
| **5 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 139 | Суп картофельный с горохом | 250 | | 6,2 | | | 5,6 | | 22,3 | | 167,0 | | 0,15 | | 0,05 | | 4,33 | | 24,36 | | 2,15 | |
| 443 | Плов (птица) | 200 | | 21,6 | | | 11,8 | | 37,8 | | 350 | | 0,045 | | 0,1 | | 0,7 | | 21,85 | | 1,45 | |
| 686 | Чай с лимоном и сахаром | 200/5 | | 0,3 | | | 0,0 | | 15,2 | | 60,0 | | 0,006 | | 0,02 | | 5,6 | | 14,3 | | 1,6 | |
| 878 | Хлеб | 30 | | 2,37 | | | 0,3 | | 14,49 | | 70,5 | | 0,48 | | 0,018 | | 1,14 | | 9,6 | | 0,2 | |
| 18 | Помидоры свежие или солёные нарезка | 100 | | 0,9 | | | 0,2 | | 2,7 | | 18 | | 2,5 | | 1,1 | | 15 | | 1 | | 1,5 | |
|  | Итого |  | | 31,37 | | | 21,1 | | 98,19 | | 714,5 | | 0,328 | | 0,228 | | 13,87 | | 89,25 | | 6,19 | |
| **6 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ из свежей капусты с фрикадельками | 250 | | 1,7 | | | 5,1 | | 10,3 | | 93,0 | | 0,075 | | 8,18 | | 50,6 | | 1,15 | | 1,25 | |
| 5 | Каша перловая | 150 | | 2.9 | | | 6.1 | | 20.7 | | 91.11 | | 0.0 | | 0.07 | | 0.0 | | 91.11 | | 0,80 | |
| 462 | Тефтели | 80 | | 12,45 | | | 9,0 | | 12,2 | | 182,0 | | 0,05 | | 0,1 | | 3,8 | | 11,3 | | 1,65 | |
| 110 | Нарезка отварная из свеклы | 60 | | 3,3 | | | 11 | | 12 | | 30 | | 0,02 | | 0,03 | | 9,50 | | 35,15 | | 1,33 | |
| 639 | Компот из кураги | 200 | | 1,2 | | | 0,0 | | 31,6 | | 126,0 | | 0,008 | | 0,018 | | 1,4 | | 9,6 | | 0,2 | |
| 878 | Хлеб | 30 | | 2,37 | | | 0,3 | | 14,49 | | 70,5 | | 0,48 | | 0,018 | | 1,14 | | 9,6 | | 0,2 | |
|  | Итого |  | | 23,92 | | | 31,5 | | 101,29 | | 592,61 | | 0,633 | | 8,416 | | 66.44 | | 157,91 | | 5,43 | |
| **7 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 30 | Рассольник ленинградский | 250 | | 2.4 | | | 6.1 | | 14.38 | | 128.8 | | 0.108 | | 0.07 | | 10.0 | | 35.04 | | 1.1 | |
| 246 | Каша гречневая | 200 | | 5,6 | | | 7,2 | | 27,5 | | 202,0 | | 0,24 | | 0,14 | | 0,0 | | 17,26 | | 5,6 | |
| 99 | Котлета | 120 | | 14,9 | | | 21,2 | | 13,8 | | 307 | | 0,1 | | 0,05 | | 0,2 | | 27,6 | | 0,05 | |
| 272 | Кофейный напиток с молоком с сахаром | 200 | | 2,5 | | | 3,6 | | 28,7 | | 152,0 | | 0,03 | | 0,12 | | 0,0 | | 105,86 | | 0,1 | |
|  | Огурцы свежие или солёные нарезка | 100 | | 0,55 | | | 0,1 | | 1,9 | | 12,0 | | 0,02 | | 0,015 | | 10,0 | | 4,0 | | 0,25 | |
| 878 | Хлеб | 30 | | 2,37 | | | 0,3 | | 14,49 | | 70,5 | | 0,48 | | 0,018 | | 1,14 | | 9,6 | | 0,2 | |
|  | Итого |  | | 28,32 | | | 38,5 | | 100,77 | | 872,3 | | 0,978 | | 0,413 | | 21,34 | | 284,5 | | 7,3 | |
| **8 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 140 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | | 2,9 | | | 2,5 | | 21,0 | | 120,0 | | 0,075 | | 0,05 | | 6,6 | | 13,7 | | 0,88 | |
| 652 | Капуста свежая с маслом (нарезка) | 100 | | 1,3 | | | 0,1 | | 3,3 | | 25 | | 4,1 | | 2,2 | | 41 | | 4 | | 2,6 | |
| 101 | Картофель отварной (картофель, масло сливочное, соль йодированная). | 150 | | 3,26 | | | 6,1 | | 21,08 | | 143,21 | | 0,15 | | 3,4 | | 21,00 | | 14,64 | | 1,16 | |
| 729 | Фрикадельки в соусе | 100 | | 26,7 | | | 25,7 | | 18,8 | | 410 | | 0,06 | | 0,07 | | 0,97 | | 34,02 | | 1,07 | |
| 686 | Чай с лимоном и сахаром | 200/5 | | 0,3 | | | 0,0 | | 15,2 | | 60,0 | | 0,006 | | 0,02 | | 5,6 | | 14,3 | | 1,6 | |
| 878 | Хлеб | 30 | | 2,37 | | | 0,3 | | 14,49 | | 70,5 | | 0,48 | | 0,018 | | 1,14 | | 9,6 | | 0,2 | |
|  | Итого |  | | 35,77 | | | 32,1 | | 85,89 | | 781,5 | | 4,841 | | 2,478 | | 68,51 | | 133,97 | | 7,25 | |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 219 | Суп крестьянский с крупой (бульон мясной) | 250 | | 3,47 | | | 4,53 | | 5,85 | | 84,77 | | 0,1 | | 0,075 | | 5,2 | | 23,5 | | 2,15 | |
| 246 | Пюре гороховое с маслом | 150 | | 10.38 | | | 5.22 | | 26.68 | | 194.28 | | 0.37 | | 0,08 | | 0,0 | | 72.16 | | 3.57 | |
| 729 | Фрикадельки в соусе | 100 | | 26,7 | | | 25,7 | | 18,8 | | 410 | | 0,06 | | 0,07 | | 0,97 | | 34,02 | | 1,07 | |
|  | Сок виноградный (пром производства) | 200 | | 1,0 | | | 0,0 | | 21,2 | | 88,0 | | 0,02 | | 0,02 | | 4,0 | | 14,0 | | 2,8 | |
| 878 | Хлеб | 30 | | 2,37 | | | 0,3 | | 14,49 | | 70,5 | | 0,48 | | 0,018 | | 1,14 | | 9,6 | | 0,2 | |
| 117 | Нарезка из отварных овощей (морковь варёная, масло растительное) | 60 | | 0.2 | | | 0 | | 6 | | 15 | | 0,03 | | 0,03 | | 1,8 | | 15 | | 0,17 | |
|  | Итого |  | | 52,25 | | | 36,52 | | 101,47 | | 893,78 | | 1,085 | | 0,293 | | 8,66 | | 167,28 | | 8,88 | |
| **10 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | | 2.16 | | | 5.9 | | 13.11 | | 124.6 | | 0.06 | | 0.05 | | 12.81 | | 59.68 | | 1.44 | |
| 436 | Жаркое по домашнему (курица) | 250 | | 17,8 | | | 9,8 | | 21,6 | | 250,0 | | 0,1 | | 0,2 | | 10,1 | | 81,0 | | 2,9 | |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | | 0,2 | | | 0,0 | | 31,6 | | 126,0 | | 0,008 | | 0,018 | | 1,18 | | 5,6 | | 0,2 | |
| 18 | Помидоры свежие или солёные нарезка | 100 | | 0,9 | | | 0,2 | | 2,7 | | 18 | | 2,5 | | 1,1 | | 15 | | 1 | | 1,5 | |
| 878 | Хлеб | 30 | | 2,37 | | | 0,3 | | 14,49 | | 70,5 | | 0,48 | | 0,018 | | 1,14 | | 9,6 | | 0,2 | |
|  | Итого |  | | 23,43 | | | 19,4 | | 89,2 | | 638,1 | | 0,678 | | 0,326 | | 27,33 | | 175,02 | | 5.53 | |
| Примечание : При составлении меню использован « Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| питания при общеобразовательных школах». Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации.2004г | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| При приготовлении блюд используется йодированная соль. | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Пищевые, биологически активные добавки и компоненты, | | | | | полученные с применением генно- инженерно- модифицированных организмов, | | | | | | | | | | | | | | | | |
| не используется. | |  |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |