ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 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 |
| 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 | 100 | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3 день** |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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  | 80 | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 |
| 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 |  | ? | ? |  |  |  |  |  |  |  |
| **5 день** |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 443 | Плов (курица) | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6 день** |
| ОБЕД |
| 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 |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8 день** |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 246 | Каша гречневая | 200 | 5,6 | 7,2 | 27,5 | 202,0 | 0,24 | 0,14 | 0,0 | 17,26 | 5,6 |
| 462 | Тефтели | 80 | 12,45 | 9,0 | 12,2 | 182,0 | 0,05 | 0,1 | 3,8 | 11,3 | 1,65 |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9 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 |
|  | 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 |
|  | Итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10 день** |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |