

СОГЛАСОВАНО:

И.о. начальника ТО ТУ Роспотребнадзора
в г.Заринск, Заринском, Залесовском,Тогульском

и Кытмановском районах

Утверждаю:

Директор МКОУ Старо-Тарабинской ООШ
имени Героев Советского союза А.С.Красилова и Л.А.Черемнова



_____ Т.В. Кузина

« 02 » сентября 20 24 год

**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 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

№ рецепта	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД И НАПИТКОВ	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	Ккал	B1	B2	C	CA	Fe
1 день											
завтрак											
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											
завтрак											
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											
завтрак											
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 (пром изготов)	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												
завтрак												
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												
завтрак												
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												
завтрак												
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												
завтрак												
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											
завтрак											
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											
завтрак											
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											
завтрак											
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.