ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ «УЧАЩИЕСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»

**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** |
| ЗАВТРАК |
| 725 | Вареники с творогом | 200 | 17,2 | 23,5 | 20,0 | 355,0 | 0,08 | 0,3 | 0,5 | 158,1 | 0,9 |
| 864 | Чай с сахаром | 200 | 0,05 | 0,01 | 4,95 | 17,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,13 | 0,0001 |
| 878 | Хлеб 1 сорт | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0,48 | 0,018 | 1,14 | 9,6 | 0,2 |
| 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 | 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 | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливоч. | 10 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | 0,006 | 0,02 | 5,6 | 14,3 | 1,6 |
| 309 | Каша манная на молоке | 200/10 | 5,2 | 3,4 | 30,8 | 184 | 0,18 | 0,16 | 0,54 | 12,99 | 0,18 |
| 154 | Бутерброд с сыром | 30/5/15 | 5.56 | 8.98 | 0.4 | 147.715 | 0.0612 | 0.0953 | 0.216 | 162.3 | 1.3384 |
| 686 | Чай с 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 |
| 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** |
| ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 173 | Каша пшённая на молоке | 200/10 | 7,4 | 4,4 | 31,8 | 204 | 0,18 | 0,06 | 0,54 | 129,2 | 1,18 |
| 864 | Чай с сахаром | 200 | 0,05 | 0,01 | 4,95 | 17,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,13 | 0,0001 |
| 878 | Хлеб | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0,48 | 0,018 | 1,14 | 9,6 | 0,2 |
| 903 | Выпечка (булочка) промышленного производства | 75 | 5,9 | 4,3 | 12,6 |  117,2 | 0,08 | 0,08 | 0,06 | 13,65 | 0,97 |
| 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  | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4 день** |
| ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 246 | Каша рисовая на молоке | 200/10 | 5,2 | 3,4 | 30,8 | 184,0 | 0,18 | 0,16 | 0,54 | 12,92 | 1,18 |
| 693 | Какао на молоке | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 190 | 0,02 | 0,12 | 0,52 | 110,36 | 0,88 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77,0 | 0,0 | 0,01 | 0,0 | 1,14 | 39,9 |
| 878 | Хлеб | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0,48 | 0,018 | 1,14 | 9,6 | 0,2 |
| 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 |
| 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 |  | 41,5 | 50,7 | 194,17 | 1310,77 | 1,383 | 0,484 | 80,24 | 231,04 | 45,85 |
| **5 день** |
| 246 | Каша кукурузная на молоке | 150/200 | 5,6 | 3,6 | 29,0 | 176,0 | 0,18 | 0,16 | 0,54 | 12,92 | 1,18 |
| 864 | Чай с сахаром | 200 | 0,05 | 0,01 | 4,95 | 17,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,13 | 0,0001 |
| 903 | Выпечка (булочка) промышленного производства | 75 | 5,9 | 4,3 | 12,6 |  117,2 | 0,08 | 0,08 | 0,06 | 13,65 | 0,97 |
| 878 | Хлеб | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0,48 | 0,018 | 1,14 | 9,6 | 0,2 |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6 день** |
| ЗАВТРАК |
| 725 | Вареники с творогом | 200 | 17,2 | 23,5 | 20,0 | 355,0 | 0,08 | 0,3 | 0,5 | 158,1 | 0,9 |
| 154 | Бутерброд с сыром | 30/5/15 | 5.56 | 8.98 | 0.4 | 147.715 | 0.0612 | 0.0953 | 0.216 | 162.3 | 1.3384 |
| 1010 | Сок яблочный (пром производства) | 200 | 1,0 | 0,0 | 21,2 | 88,0 | 0,02 | 0,02 | 4,0 | 14,0 | 0,8 |
| 878 | Хлеб | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0,48 | 0,018 | 1,14 | 9,6 | 0,2 |
| 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 |  | 33,94 | 113,16 | 187,43 | 1111,61 | 1,178 | 8,464 | 68,18 | 154,69 | 5,4301 |
| **7 день** |
| ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп молочный с макаронными изделиями | 250/10 | 2,9 | 2,5 | 21,0 | 120,0 | 0,075 | 0,05 | 6,6 | 13,7 | 0,88 |
| 864 | Чай с сахаром | 200 | 0,05 | 0,01 | 4,95 | 17,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,13 | 0,0001 |
|  | Плюшка с сахаром | 100 | 7.6 | 8.8 | 56.4 | 334 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 878 | Хлеб | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0,48 | 0,018 | 1,14 | 9,6 | 0,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8 день** |
| ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 246 | Каша кукурузная на молоке | 150/200 | 5,6 | 3,6 | 29,0 | 176,0 | 0,18 | 0,16 | 0,54 | 12,92 | 1,18 |
| 864 | Чай с сахаром | 200 | 0,05 | 0,01 | 4,95 | 17,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,13 | 0,0001 |
|  | Сыр твёрдый | 10 | 3,8 | 3,8 | 4,9 | 60 | 0,005 | 0,05 | 0,42 | 150,15 | 0,11 |
| 878 | Хлеб | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0,48 | 0,018 | 1,14 | 9,6 | 0,2 |
| 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** |
| ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вареники с картофелем(пром. пр-ва) | 200/15 | 5,0 | 6,0 | 33,0 | 210,0 | 6,9 | 3,9 | 12,0 | 23,0 | 4,8 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 190 | 0,02 | 0,12 | 0,52 | 110,36 | 0,88 |
| 154 | Бутерброд с сыром | 100 | 16,9 | 35,8 | 3,6 | 403,2  | 2,7 | 17 | 1,1 | 47 | 17 |
| 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** |
| ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливоч. | 10 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | 0,006 | 0,02 | 5,6 | 14,3 | 1,6 |
| 309 | Каша манная на молоке | 200/10 | 5,2 | 3,4 | 30,8 | 184 | 0,18 | 0,16 | 0,54 | 12,99 | 0,18 |
| 639 | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 87,0 | 0,02 | 0,18 | 0,8 | 65,8 | 2,0 |
| 878 | Хлеб | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0,48 | 0,018 | 1,14 | 9,6 | 0,2 |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |