

СОГЛАСОВАНО:

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

Утверждаю:

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



и Кытмановском районах

\_\_\_\_\_ Т.В. Кузина  
« 02 » сентября 20 24 год

**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 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

№ рецепта	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД И НАПИТКОВ	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	Ккал	В1	В2	С	СА	Fe
<b>1 день</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
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
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>											
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										
<b>2 день</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
	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
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>											
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										
<b>3 день</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
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
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>											
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 тушеная с овощами	100	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										
<b>4 день</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
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
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>											
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,	60	0,2	0	6	15	0,03	0,03	1,8	15	0,17

	масло растительное)										
	Итого		41,5	50,7	194,17	1310,77	1,383	0,484	80,24	231,04	45,85
<b>5 день</b>											
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
2-ой ЗАВТРАК											
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										
<b>6 день</b>											
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
2-ой 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		33,94	113,16	187,43	1111,61	1,178	8,464	68,18	154,69	5,4301
<b>7 день</b>											

<b>ЗАВТРАК</b>											
	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
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>											
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										
<b>8 день</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
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
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>											
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										
<b>9 день</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
	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
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>											
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										
<b>10 день</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
	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
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>											
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 используются.