

СОГЛАСОВАНО:

Председатель общешкольного Родительского комитета
«Тальменская СОШ №1»

 Арсентьева Т.В.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Тальменская СОШ №1»

 / Зарубин Е.П.



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Тальменская средняя общеобразовательная школа №1»

Тальменского района Алтайского края

Примерное 10-ти дневное меню

Для обучающихся ОВЗ -(1-9)классы

2023 – 2024 учебный год.

Дни	№ рец,	Прием пищи, наимен,блюда	Масса порций	Пищевые в-ва			Энергетич, Ценность ккал,	Витамины (мг)			Минеральные Вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
				Завтрак											
1 день	174	Каша вязкая молочная из риса	200	8,3	7	45,2	238,2	0,3	0,2	0,8	146,0	3,2			
	54-1з- 2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,0	0,04	0,0	150	0,09			
	54-9гн - 2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2	11,1	90,8	0,04	0,14	0,3	128,0	1,2			
	Пром	Батон нарезной	40	2,8	0,5	15,7	94,2	0,007	0,03	7,5	14,97	0,63			
	Пром	Йогурт 2,5%	200	0,63	0,63	7	80								
		Итого:	655	19,03	14,63	79	557,7	0,347	0,41	8,6	438,97	5,12			
					Обед										
		54-6с- 2020	Суп картофельный с клецками	250	5,75	4,0	16,2	143,77	0,07	0,05	11,5	17,0	0,5		
		54-4г - 2020	Каша рассыпчатая гречневая	200	9,8	7,8	50,4	310,3	0,05	0,01	0	62,3	6,3		
		54-2м	Гуляш из говядины	100	19,12	30,6	1,69	226,5	0,09	0,15	6,1	14	1,3		
	54-2гн- 2020	Чай черный с сахаром (с – витамины)	200	0,2	0,0	6,4	26,4	0,00	0,00	0,0	5,1	0,8			
	Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7	0,04	0,07	0,05	15,2	0,6			
		Итого:	810	39,47	43,0	97,59	822,67	0,25	0,28	17,65	113,6	9,5			
				Завтрак											
2 день	54-4г- 2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,16	7,8	27,78	196	0,04	0,01	0,00	52	5,3			
	260	Гуляш (мясо птицы)	100	15,4	6,4	3,7	134,0	0,35	0,02	1,6	7,8	0,35			
	54-2гн- 2020	Чай черный с сахаром (с- витамины)	200	0,2	0,0	6,4	26,4	0,00	0,00	0,0	5,1	0,8			

	Пром	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,35	13,4	67,5	0,04	0,07	0,05	15,2	0,6
	Пром	Банан	200	2,8	0	12,6	104,4					
		Итого:	715	27,26	14,55	63,88	528,3	0,43	0,10	1,65	80,1	7,05
			Обед									
	54-11с-2020	Суп картофельный с фасолью	200	4,76	3,35	15,65	112	0,075	0,05	21,5	41,5	0,75
	54-1-9м-2020	Жаркое по - домашнему	200	20,4	15,8	20,5	306,1	0,2	0,2	24	28,0	3,2
	54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,0	1,8	9,1	0,02	0,02	6	14	0,54
	54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	0,1	0,2	1,0	163,0	1,0
	Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7	0,04	0,07	0,05	15,2	0,6
	Пром	Сок с трубочкой	200	3,5	5,2	14	117	0,02	0,02	6	14	0,54
		Итого	970	36,72	36,02	100,5	840,25	0,395	0,48	32,65	345,87	4,52
			Завтрак									
3 день	302	Каша рассыпчатая ячневая	200	6,1	7,0	45,2	277,2	0,03	0,04	15	8,4	0,54
	54-5м-2020	Котлеты из курицы	110	21,2	5,2	13,7	188,18	0,19	0,13	1,3	52	1,3
	54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	0,1	0,2	1,0	163,0	1,0
	Пром	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,5	15,7	74,2	0,04	0,07	0,05	15,2	0,6
		Итого	550	34,7	17,0	87,0	646,28	0,36	0,44	17,35	238,6	3,44
			Обед									
	54-3с-2020	Рассольник ленинградский	250	2,45	6,15	19,1	141,6	0,1	0,075	16,5	33,25	1,0
	54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,86	9,9	20,5	207,44	0,11	0,14	10,1	115,0	1,28
	54-7м-2020	Шницель из говядины	100	18,8	15,9	15,2	278,7	0,27	0,27	0,0	65,3	2,7
	54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,0	28,6	121,4	0,01	0,07	0,4	59,3	4,5
	Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7	0,04	0,07	0,05	15,2	0,6
		Итого:	810	31,51	32,55	106,3	864,84	0,53	0,625	27,05	288,05	10,08

		Завтрак										
4 день	54-3з-2020	Помидоры в нарезке	60	0,4	3	2	49					
	54-1г-2020	Макаронны отварные	180	7,6	9,7	49,9	311,8	0,07	0,1	0,81	2,42	1,0
	293	Птица жареная	100	9,12	30,6	1,69	216,5	0,09	0,15	6,1	14	1,3
	54-3гн-2020	Чай черный с лимоном с сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,6	0,0	0,01	0,7	7,9	0,0
	Пром	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,35	13,4	76,5	0,04	0,07	0,05	15,2	0,6
		Итого:		575	20,12	43,65	83,69	681,4	0,20	0,33	7,66	39,52
		Обед										
	54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,07	6,07	7,25	175,0	0,05	0,05	37,25	55,5	0,75
	54-1т-2020	Запеканка из творога	150	24,2	16,1	22,5	354,0	0,2	0,6	1,0	334	1,0
	Пром	Йогурт 2,5%	450	0,63	0,63	15,58	175,0					
	Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7	0,04	0,07	0,05	15,2	0,6
		Итого:	910	31,5	23,4	68,23	819,7	0,29	0,72	38,3	404,7	2,35
		Завтрак										
	54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,0	1,8	9,1	0,02	0,02	6,0	14,0	0,54
5 день	289	Рагу из птицы	200	12,6	11,7	15,2	216,5	0,07	0,1	0,81	25,42	1
	389	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	33,5	138,7	0,02	0,02	0,53	22	0,84
	Пром	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,35	13,4	67,5	0,04	0,07	0,05	15,2	0,6
	Пром	Ватрушка с повидлом	75	4,9	8,2	39,2	250,2	0,05	0,03	0,05	17	1
		Итого:		570	21,7	20,25	103,1	682	0,20	0,24	7,44	93,62
		Обед										
	54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,4	26,27	199,55	0,15	0,075	21,5	32,25	1

	54-11г-2020	Картофельное пюре	200	3,6	6,84	28,44	189,95	0,24	0,12	31,20	55,20	1,8	
	54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,2	13,1	2,5	289,3	0,1	0,2	0,8	35,0	2,5	
	54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4	0,00	0,00	0,0	5,1	0,8	
	Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7	0,04	0,07	0,05	15,2	0,6	
		Итого:	810	26,75	22,94	86,51	820,9	0,53	0,465	53,55	142,75	6,7	
6 день		Завтрак											
	174	Каша вязкая молочная из пшена	180	8,0	12,0	40,5	321	0,006	0,22	0,9	118,74	0,56	
	Пром	Батон нарезной	40	2,8	0,5	15,7	74,2	0,007	0,03	7,5	14,97	0,63	
	53-19з-54-1з-2020	Масло сливочное (порциями), Сыр твердых сортов	10/15	3,6	12,8	0,1	129,4	0,00	0,04	0	152	0,11	
	54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	4,3	12,4	106,7	0,1	0,2	1,0	163,0	1,0	
	Пром	Йогурт	450	1,58	0,53	22,11	101,10						
		Итого:	580	16,38	24,73	105,41	721,7	0,014	0,251	15,74	161,53	2,21	
			Обед										
	54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,92	4,2	20,62	163,92	0,15	0,12	23,5	28,25	1,75	
	54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	22,3	19,4	14,4	321	0,2	0,2	80	94	4	
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,0	28,6	121,4	0,01	0,07	0,4	59,3	0,6		
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7	0,04	0,07	0,05	15,2	0,63		

	Пром	Яблоко	200	0,8	0,8	17,88	80,6					
		Итого:	825	29,3	25,0	108,3	820	0,417	0,46	32,89	290,52	3,45
		Завтрак										
7 день	312/321	Сложный гарнир: картофельное пюре + капуста тушеная	100/10 0	1,54/1,3	2,6 /2,9	9,75/4,9	90,0/89,65	0,055 /1,65	0,05/1,65	2,59 / -	18,2 /3,1	0,53 /2,8
	293	Птица жареная	100	9,12	30,57	1,65	219,0	0,036	0,024	1,6	7,8	0,35
	54-9нг- 2020	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,1	90,8	0,04	0,14	0,3	128,0	1,2
	Пром	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,35	13,4	67,5	0,04	0,07	0,05	15,2	0,6
		Итого:	580	18,44	28,4	80,45	800	1,825	1,9	4,66	148,6	4,82
		Обед										
	54- 12с-2020	Суп с рыбными консервами	250	9,9	4,9	18,0	155,15	0,12	0,075	18,25	99,75	1,25
	54-1г- 2020	Макаронные отварные	200	6,5	5,8	34,4	215,5	0,07	0,02	-	11,17	0,89
	260	Гуляш из мясо птицы	100	15,4	6,4	3,7	204	0,07	0,1	0,81	25,42	1,0
	54-3гн- 2020	Чай черный с лимоном с сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,6	0,00	0,01	0,7	7,9	0,0
53-19з- 2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0,00	0,00	0	2	0,02	
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7	0,04	0,07	0,05	15,2	0,6	
	Итого:	820	28,35	27,1	99,2	817,2	0,330	0,25	16,74	89,56	4,2	
		Завтрак										
8 день	54-2з- 2020	Огурцы в нарезке	60	0,5	0,0	1,8	9,1	0,02	0,02	6	14	0,54
	54-12м- 2020	Плов с курицей	200	27,2	7,9	34,7	319,0	0,1	0,1	5,6	32	24,4

	Пром	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,35	13,4	67,5	0,04	0,07	0,05	15,2	0,6	
	54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,0	28,6	121,4	0,01	0,07	0,4	59,3	4,5	
	Пром	Слойка с повидлом	75	4,9	8,2	39,2	250,2	0,05	0,09	0,07	16	0,8	
		Итого	700	25.1	13,8	90,6	551,9	1,84	1,84	12.57	65.7	41.3	
		Обед											
	54-8с-2020	Суп гороховый	250	8,9	5,4	23,07	176,37	0,25	0,075	15,0	41,25	2,5	
	54-1т-2020	Запеканка из творога	150	24,2	16,1	22,5	332,4	0,04	0,14	0,3	128,0	1,2	
	54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	0,03	0,12	1,0	334,00	1	
	Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7	0,04	0,07	0,05	15,2	0,6	
		Итого:	860	29,68	22,43	122.6	826,2	0,197	0,32	14,33	166,75	3,14	
		Завтрак											
9 день	54-1г-2020	Макаронны отварные	200	6,5	5,8	34,4	215,5	0,07	0,02	-	11,17	0,89	
	279	Тефтели из говядины	100	11,4	18,4	15,6	274	0,05	0,01	1,5	1,2	0,302	
	54-3г-2020	Чай черный с лимонм с сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,6	0,00	0,01	0,7	7,9	0,9	
	Пром	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,35	13,4	67,5	0,04	0,07	0,05	15,2	0,6	
	Пром	Яблоко	200	0,8	0,8	17,88	80,6						
		Итого:	575	24.42	40.37	91.55	807.8	0,186	0,324	2,87	97,49	4.16	
			Обед										
		54-3с-2020	Рассольник ленинградский	250	2,45	6,15	19,1	141,6	0,1	0,075	16,5	33,25	1
		250	Бефстроганов (мясо говядина)	110	21,8	28	5,7	355	0,060	0,021	0,574	226,4	0,648
	302	Каша рассыпчатая ячневая	200	8,3	7	45,22	277,22	0,03	0,04	15	8,4	0,54	
	54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	0,1	0,2	1,0	163,0	1	

	Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7	0,04	0,07	0,05	15,2	0,6
		Итого:	820	33,45	40,5	108,4	917,6	0,227	0,181	32,624	305,77	3,258
		Завтрак										
10 день	54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0,0	2,5	11,5	0,04	0,02	15	8	0,84
	54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,6	6,84	28,44	189,96	0,24	0,12	31,20	55,20	1,8
	54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	23,6	6,5	0,0	145	0,14	0,13	0,21	15,02	0,48
	389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,0	0,0	33,5	138,7	0,0	0,02	0,53	2,2	0,84
	Пром	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,35	13,4	67,5	0,04	0,07	0,05	15,2	0,6
		Итого:	665	29,0	13,1	82,5	574,8	0,33	0,32	9,44	256,62	2,94
			Обед									
	54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,6	5,1	20,3	141,5	0,03	0,01	6,8	29,5	0,8
	54-5м-2020	Котлеты из курицы	100	19,3	4,8	12,5	171,07	0,19	0,13	1,3	52	1,3
	54-1г-2020	Макаронные изделия отварные с маслом	200	6,5	5,8	34,4	215,5	0,07	0,02	-	11,17	0,89
	54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4	0,0	0,0	0,00	5,1	0,8
	54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,6	4	0	50,5	0,04	0,03	0,16	100	0,17
		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7	0,04	0,07	0,05	15,2	0,6
		Итого:	825	34,	28,2	113,8	937,9	0,224	0,22	30,11	221,45	5,12

Бухгалтер : _____ / Карыпова Н. И.