


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 2-4 классы

II смена (обеда)

2023 – 2024 учебный год.

День	№ 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
1 день	Завтрак											
	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	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	200	0,63	0,63	7	80					
		Итого:	655	19.03	14.63	79	557,7	0.0347	0.41	8.6	783.04	5.12
Завтрак												
2 день	54-9с- 2020	Суп картофельный с фасолью	200	4,76	3,35	15,65	112	0,075	0,05	21,5	41,5	0,75
	54-4г- 2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,8	5,8	23,8	314,88	0,04	0,01	0,0	52	5,3
	260	Гуляш из мясо птицы	100	5,8	4,5	3,7	134,0	0,35	0,02	1,6	7,8	0,35
	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
	Пром	Банан	200	2,8	0	40,8	174,4					
			Итого:	940	24,96	14,25	85,05	807,38	0,505	0,15	23,15	74,8
Завтрак												
3 день	54-3с- 2020	Рассольник Ленинградский	200	1,91	3,71	14,1	104	0,1	0,075	16,5	33,25	1
	302	Каша рассыпчатая ячневая	180	9,0	7,6	17,5	299,4	0,03	0,04	15	8,4	0,54

	54-5м-2020	Котлеты из курицы	100	10	4,8	11	141,07	0,19	0,13	1,3	52	1,3
	54-7гн-2020	Какао с молоком	200	1,33	1,15	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
		Итого	740	26,84	17,86	77,9	766,87	0,46	0,515	33,85	271,85	4,44
		Завтрак										
4 день	54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2,07	6,07	7,25	175	0,05	0,05	37,25	55,5	0,75
	54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0,0	2,5	11,5	0,04	0,02	15	8	0,84
	54-1г-2020	Макаронны отварные	180	6,0	6,3	36,0	249,6	0,1	0,0	0	67	1
	293	Птица жаренная	100	9,12	5,6	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	0,00	0,01	0,7	7,9	0,0
		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7	0,04	0,07	0,05	15,2	0,6
		Итого:	800	22,49	18,57	77,04	795,9	0,32	0,3	59,1	167,6	4,49
		Завтрак										
5 день	54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,15	2,4	14,2	103,0	0,15	0,075	21,5	32,25	1
	54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,0	1,8	9,1	0,02	0,02	6	14	0,54
	289	Рагу из птицы	200	12,6	11,7	15,2	216,5	0,07	0,1	0,81	25,42	1
	389	Сок	200	1,0	0,0	14,1	138,7	0,02	0,02	0,53	22	0,84
	Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7	0,04	0,07	0,05	15,2	0,6
	Пром	Ватрушка с повидлом	75	4,9	1,33	13,4	250,2	0,05	0,03	0,05	17	1
		Итого	795	26,75	16,03	81,6	833,2	0,35	0,315	28,94	125,87	4,98
6 день		Завтрак										
	174	Каша вязкая молочная из пшена	180	6,24	4,43	33,67	230	0,006	0,22	0,9	118,74	0,56
	Пром	Батон нарезной	40	2,8	0,5	12,7	94,2	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	29,4	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	200	0.63	0.63	7	80					
		Итого:	645	13.47	22.66	65.87	540.3	0.113	0.49	9.4	448.71	2.3
		Завтрак										
7 день	54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	3,2	3,9	14,9	155,15	0,12	0,075	18,25	99,75	1,25
	312/321	Сложный гарнир: (картофельное пюре + капуста тушеная)	100/100	1,54/1,3	2,6/2,9	9,75/4,5	70,0/105,6	0,055/1,9	0,05/1,9	2,59/-2,6	18,2/3,1	0,53/-2,8
	293	Птица жареная	100	9,12	18,6	1,69	216,5	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
		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7	0,04	0,07	0,05	15,2	0,6
		Итого:	760	23.56	32,1	64,84	753,75	2,191	2,259	25,39	272,05	6,73
		Завтрак										
8 день	54-8с-2020	Суп гороховый	200	4,76	3,35	15,65	112	0,25	0,075	15	41,25	2,5
	54-12м-2020	Плов с курицей	200	14,4	7,9	34,7	319,0	0,1	0,1	5,6	32,0	24,4
	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	2,55	2,1	9,2	90	0,05	0,09	0,07	16	0,8
		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7	0,04	0,07	0,05	15,2	0,6
		Итого	835	28,11	13,95	111,05	758,1	0,47	0,425	27,12	177,75	33,34
9 день		Завтрак										
	54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	1,91	3,71	14,11	104,0	0,1	0,075	16,5	33,25	1
	54-1г-	Макаронны отварные	180	6,0	6,3	36,0	249,6	0,1	0,0	0,0	67,0	1

	2020											
	279	Тефтели из говядины	100	8,92	10,4	12,27	255	0,05	0,01	1,5	1,2	0,02
	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	0,9
	Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7	0,04	0,07	0,05	15,2	0,6
	Пром											
		Итого:	740	21,73	21,01	91,98	751,9	0,29	0,165	18,75	124,55	3,52
		Завтрак										
10												
день												
	54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	3,6	2,0	12,4	94	0,07	0,07	22	50,5	1,5
	54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,6	5,8	26,4	181,0	0,2	0,1	26	46,0	1,5
	54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	10,5	11,0	5,5	160	0,25	0,25	1,25	143,75	0,0
	389	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	13,5	138,7	0,0	0,02	0,53	2,2	0,84
	Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	19,9	115,7	0,04	0,07	0,05	15,2	0,6
		Итого:	740	23,3	17,4	77,7	689,4	0,6	0,53	64,83	265,65	5,28

Бухгалтер: _____ / Карыпова Н. И.