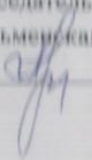



СОГЛАСОВАНО:

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 6-8 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 | 13,8 | 45,2 | 338,2 | 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 | 3,5 | 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 | 400 | 0,63 | 0,63 | 15,58 | 312,0 | | | | | |
| | | Итого: | 855 | 19,03 | 22,93 | 87,58 | 889,7 | 0,0347 | 0,41 | 8,6 | 783,04 | 5,12 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 2 день | 54- 11с- 2020 | Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая) | 250 | 2,22 | 6,12 | 14,9 | 123,65 | 0,075 | 0,05 | 21,5 | 41,5 | 0,75 |
| | 54-4г- 2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,8 | 7,8 | 60,72 | 314,88 | 0,04 | 0,01 | 0,0 | 52 | 5,3 |
| | 260 | Гуляш из 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 | 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: | 990 | 35,02 | 20,92 | 149,42 | 889,03 | 0,505 | 0,15 | 23,15 | 74,8 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 3 день | 54-3с- 2020 | Рассольник Ленинградский | 250 | 2,45 | 6,15 | 19,1 | 141,6 | 0,1 | 0,075 | 16,5 | 33,25 | 1 |

| | | | | | | | | | | | | |
|--------|-------------|--|-----|-------|-------|--------|--------|-------|--------------|-------------|--------------|------|
| | 302 | Каша рассыпчатая ячневая | 200 | 9,0 | 7,6 | 48,84 | 299,4 | 0,03 | 0,04 | 15 | 8,4 | 0,54 |
| | 54-5м-2020 | Котлеты из курицы | 100 | 19,3 | 4,8 | 12,5 | 171,07 | 0,19 | 0,13 | 1,3 | 52 | 1,3 |
| | 54-7гн-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 |
| | | Итого | 810 | 39,95 | 23,45 | 115,74 | 834,47 | 0,46 | 0,515 | 33,85 | 271,85 | 4,44 |
| | | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 4 день | 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 2,07 | 6,07 | 7,25 | 191,9 | 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 | 42,0 | 249,6 | 0,1 | 0,0 | 0 | 67 | 1 |
| | 293 | Птица жаренная | 100 | 9,12 | 30,6 | 1,69 | 226,5 | 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: | 850 | 22,49 | 43,57 | 83,0 | 822,8 | 0,32 | 0,3 | 59,1 | 167,6 | 4,49 |
| | | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 5 день | 54-7с-2020 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 3,15 | 2,4 | 26,27 | 139,0 | 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 | 33,5 | 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 | 8,2 | 39,2 | 250,2 | 0,05 | 0,03 | 0,05 | 17 | 1 |
| | | Итого | 845 | 26,75 | 22,9 | 138,87 | 869,2 | 0,35 | 0,315 | 28,94 | 125,87 | 4,98 |
| 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 | 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 | 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 | 175.0 | | | | | |
| | | Итого: | 895 | 16.18 | 30.13 | 90.81 | 826.3 | 0.113 | 0.49 | 9.4 | 448.71 | 2.3 |
| | | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 7 день | 54-12с- 2020 | Суп с рыбными консервами (горбуша) | 250 | 9,9 | 4,9 | 18 | 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 | 120,0/145 ,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 | 30,57 | 1,65 | 219 | 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 | 4,9 | 0,6 | 22,9 | 115,7 | 0,04 | 0,07 | 0,05 | 15,2 | 0,6 |
| | | Итого: | 810 | 30.59 | 45,07 | 67,9 | 846,25 | 2,191 | 2,259 | 25,39 | 272,05 | 6,73 |
| | | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 8 день | | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,0 | 1,8 | 9,1 | 0,02 | 0,02 | 6 | 14,0 | 0,54 |
| | 54-8с- 2020 | Суп гороховый | 250 | 8,9 | 5,4 | 23,07 | 176,37 | 0,25 | 0,075 | 15 | 41,25 | 2,5 |
| | 54-12м- 2020 | Плов с курицей | 200 | 27,2 | 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 | 4,9 | 8,2 | 39,2 | 250,2 | 0,05 | 0,09 | 0,07 | 16 | 0,8 |
| | | Хлеб пшеничный | 60 | 4,9 | 0,6 | 22,9 | 115,7 | 0,04 | 0,07 | 0,05 | 15,2 | 0,6 |
| | | Итого | 845 | 48,2 | 22,1 | 150,27 | 991,77 | 0,47 | 0,425 | 27,12 | 177,75 | 33,34 |
| 9 день | | Завтрак | | | | | | | | | | |
| | 54-3с- | Рассольник | 250 | 2,45 | 6,15 | 19,1 | 141,6 | 0,1 | 0,075 | 16,5 | 33,25 | 1 |

| | | | | | | | | | | | | |
|------|-------------|--|-----|-------|------------|--------|-------|------|-------|-------|--------|------|
| | 2020 | Ленинградский | | | | | | | | | | |
| | 54-1г-2020 | Макаронны отварные | 180 | 6,0 | 6,3 | 42,0 | 249,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 67,0 | 1 |
| | 279 | Тефтели из говядины | 100 | 11,4 | 18,4 | 15,6 | 274 | 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 | 4,9 | 0,6 | 22,9 | 115,7 | 0,04 | 0,07 | 0,05 | 15,2 | 0,6 |
| | Пром | Яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 17,88 | 80,6 | | | | | |
| | | Итого: | 990 | 25,85 | 32,25 | 124,18 | 889,1 | 0,29 | 0,165 | 18,75 | 124,55 | 3,52 |
| | | 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 |
| | 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 2,15 | 6,1 | 13,0 | 115,4 | 0,07 | 0,07 | 22 | 50,5 | 1,5 |
| | 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 180 | 3,6 | 6,8 | 28,4 | 190,0 | 0,2 | 0,1 | 26 | 46,0 | 1,5 |
| | 54-8р-2020 | Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша) | 100 | 23,6 | 30,1 | 5,5 | 387,7 | 0,25 | 0,25 | 1,25 | 143,75 | 0,0 |
| | 389 | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,0 | 33,5 | 138,7 | 0,0 | 0,02 | 0,53 | 2,2 | 0,84 |
| | Пром | Хлеб пшеничный | 60 | 4,9 | 0,6 | 22,9 | 115,7 | 0,04 | 0,07 | 0,05 | 15,2 | 0,6 |
| | | Итого: | 850 | 35,65 | 43,6 | 105,8 | 959,0 | 0,6 | 0,53 | 64,83 | 265,65 | 5,28 |

Бухгалтер: _____ / Карыпова Н. И.