

Утверждаю
Директор МКОУ «Тальменская СОШ №2»
Витман
Приказ № 8/1 от «06» февраля 2023 года



**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Тальменская средняя общеобразовательная школа №2»
Тальменского района Алтайского края**

**Примерное 10-ти дневное меню
для обучающихся 5-11 классов**

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины						Минеральные вещества (мг)					
			7-10 лет	11 и старше	белки		жиры		углеводы		7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	В 1		В 2		С		Са		Fe	
					7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше					7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22			
Неделя первая																								
1-й день Понедельник																								
Завтрак																								
Сборник рецептов 2008	688	Рожки отварные с маслом	150-200	180-230	7,12	8,18	9,28	10,6	41,94	48,23	270,66	311,25	0,08	0,09	0,04	0,046	-	-	6,48	7,45	1,48	1,7		
	к/п	Сосиска отварная	100	100	11	11	23,9	23,9	0,4	0,4	261	261	0,19	0,19	0,15	0,15	-	-	35	35	1,8	1,8		
	к/п	Хлеб пшеничный	40	40	3,08	3,08	1,2	1,2	19,92	19,92	104,58	104,58	0,08	0,08	0,04	0,04	-	-	11,6	11,6	1,44	1,44		
Сборник рецептов 2008	943	Чай с сахаром	200	200	12	12	3,06	3,06	13,0	13,0	49,28	49,28	-	-	0,006	0,006	6	6	11,6	11,6	0,54	0,54		
	к/п	Огурец свежий в нарезке	50	50	1,0	1,0	0,4	0,4	2,3	2,3	21	21	-	-	-	-	5	5	11,5	11,5	0,3	0,3		
		Итого:	-	-	34,2	35,26	37,84	39,16	77,56	83,85	706,52	747,11	0,35	0,36	0,236	0,242	11,0	11,0	75,18	77,15	5,56	5,78		
Неделя первая																								
2-й день Вторник																								
Завтрак																								
Сборник рецептов 2008	320	Жаркое домашнему с курицей	200	250	10,62	13,28	10,86	13,58	19,4	24,25	243,74	304,68	0,16	0,2	0,14	0,19	4,1	5,13	29,1	36,38	2,36	2,95		
	к/п	Хлеб пшеничный	40	40	3,08	3,08	1,2	1,2	19,92	19,92	104,58	104,58	0,08	0,08	0,04	0,04	-	-	11,6	11,6	1,44	1,44		
Сборник рецептов 2008	№ 668	Компот из с/ф (С-витамин)	200	200	1,04	1,04	-	-	26,96	26,96	107,47	107,47	0,02	0,02	0,01	0,01	-	-	21	21	0,7	0,7		
	к/п	Свекла отварная	100	100	2,1	2,1	3,2	3,2	10,9	10,9	80,4	80,4	0,025	0,025	0,049	0,049	8,45	8,45	52,37	52,37	1,668	1,668		
		Яблоко	200	200	0,6	0,6	0,4	0,4	23,6	23,6	118	118	0,03	0,03	0,05	0,05	-	-	12	12	0,22	0,22		
	к/п	Лук репчатый в нарезке (в целях профилактики/сезонно)	15	15	0,199	0,199	-	-	1,16	1,16	13,81	13,81	0,009	0,009	0,003	0,003	1,42	1,42	4,41	4,41	0,11	0,11		
		Итого:	-	-	18,64	21,3	15,66	18,38	101,94	106,79	668,00	728,94	0,324	0,364	0,292	0,342	13,97	15,0	130,48	137,76	6,498	7,088		
Неделя первая																								
3-й день Среда																								
Завтрак																								
Сборник рецептов 2008	688	Рис отварной с маслом	150-200	180/230	7,12	8,18	9,28	10,6	41,94	48,23	270,66	311,25	0,03	0,04	0,02	0,02	-	-	1,63	2,09	0,63	0,8		
Сборник рецептов 2008	371	Рыба с овощами	80/40	120/50	25,2	36	12,8	17,4	2	2,6	224	311	0,14	0,21	0,13	0,19	0,21	0,31	15,02	22,29	0,48	0,71		

	к/п	Хлеб пшеничный	40	40	3,08	3,08	1,2	1,2	19,92	19,92	104,58	104,58	0,08	0,08	0,04	0,04	-	-	11,6	11,6	1,44	1,44
Сборник рецептур 2008	945	Чай с лимоном и сахаром	200/15	200/15	0,1	0,1	0,04	0,04	13,8	13,8	54	54	-	-	-	-	1,12	1,12	2,86	2,86	0,08	0,08
		Итого:	-	-	35,5	47,36	23,32	29,24	77,66	84,55	653,24	780,83	0,25	0,33	0,19	0,25	1,33	1,43	31,11	38,34	2,63	3,03
Неделя первая 4-й день Четверг Завтрак																						
Сборник рецептур 2008	390	Каша манная молочная жидкая на цельном молоке с маслом	200	200-250	6,2	6,2	8,05	10,06	31,09	31,09	222,02	277,52	0,05	0,1	0,1	0,2	0,2	0,4	0,3	0,6	0,2	0,4
	к/п	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,6	0,6	9,96	9,96	52,29	52,29	0,04	0,04	0,02	0,02	-	-	5,8	5,8	0,72	0,72
Сборник рецептур 2008	к/п	Батон нарезной	40	40	3,08	3,08	1,2	1,2	20,04	20,04	103,6	103,6	0,064	0,064	0,02	0,02	-	-	8,8	8,8	0,8	0,8
	к/п	Масло порционное	15	15	0,56	0,56	1,275	1,275	22,68	22,68	126	126	-	-	0,018	0,018	0,05	0,05	15,3	15,3	2,1	2,1
	к/п	Сыр порционный	15	15	0,37	0,37	0,85	0,85	15,12	15,12	84	84	-	-	-	-	0,05	0,05	59,5	59,5	1,4	1,4
Сборник рецептур 2008	943	Чай с сахаром	200	200	12	12	3,06	3,06	13,0	13,0	49,28	49,28	-	-	0,006	0,006	6	6	11,6	11,6	0,54	0,54
		Пряник	90	90	4,9	4,9	4,9	4,9	49	49	259	259	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Итого:	-	-	28,65	28,65	19,93	21,94	160,8	160,8	896,19	951,69	0,154	0,204	0,164	0,264	6,3	6,5	101,3	101,6	5,76	5,96
Неделя первая 5-й день Пятница Завтрак																						
Сборник рецептур 2008	688	Гречка с маслом	150	180	7,12	8,18	9,28	10,6	41,94	48,23	270,66	311,25	0,28	0,32	0,14	0,16	-	-	18,9	21,8	6,06	6,96
	226	Котлета мясная	80/120	100/120	15,0	18,0	12,2	14,7	8	9,6	203	243	0,1	0,11	0,17	0,19	0,15	0,15	43,5	43,5	1,5	1,5
	к/п	Хлеб пшеничный	40	40	3,08	3,08	1,2	1,2	19,92	19,92	104,58	104,58	0,08	0,08	0,04	0,04	-	-	11,6	11,6	1,44	1,44
Сборник рецептур 2008	к/п	Сок фруктовый	200	200	1,0	1,0	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	0,02	0,02	0,02	0,02	4,0	4,0	14,0	14,0	1,4	1,4
		Помидор свежий в нарезке	50	50	0,3	0,3	0	0	1,9	1,9	7	7	0,02	0,02	0,01	0,01	10	10	4	4	0,25	0,25
		Апельсин	250	250	2,25	2,25	0,5	0,5	20,25	20,25	100	100	0,1	0,1	0,5	0,5	150	150	85	85	0,75	0,75
		Итого:	-	-	28,75	32,81	23,38	27,2	112,2	120,1	777,1	857,83	0,6	0,65	0,885	0,925	164,1	164,1	117,0	179,9	11,4	12,3
Неделя вторая 1-й день Понедельник Завтрак																						
Сборник рецептур 2008	226	Котлета мясная	80/120	100/120	15,0	18,0	12,2	14,7	8	9,6	203	243	0,1	0,11	0,17	0,19	0,15	0,15	43,5	43,5	1,5	1,5

Сборник рецептур 2008	688	Рожки отварные с маслом	150-200	180-230	7,12	8,18	9,28	10,6	41,94	48,23	270,66	311,25	0,08	0,09	0,04	0,04	-	-	6,48	7,45	1,48	1,7
	к/п	Хлеб пшеничный	40	40	3,08	3,08	1,2	1,2	19,92	19,92	104,58	104,58	0,08	0,08	0,04	0,04	-	-	11,6	11,6	1,44	1,44
	к/п	Огурец свежий в нарезке	50	50	1,0	1,0	0,4	0,4	2,3	2,3	21	21	-	-	-	-	5	5	11,5	11,5	0,3	0,3
Сборник рецептур 2008	№ 668	Компот из с/ф (С-витамин)	200	200	1,04	1,04	-	-	26,96	26,96	107,47	107,47	0,02	0,02	0,01	0,01	-	-	21	21	0,7	0,7
		Итого:	-	-	27,24	31,3	23,08	26,9	99,12	107,01	706,71	787,30	0,28	0,3	0,26	2,286	5,15	5,15	94,08	95,05	5,42	5,64
Неделя вторая																						
2-й день Вторник																						
Завтрак																						
Сборник рецептур 2008	688	Гречка с маслом	150	180	7,12	8,18	9,28	10,6	41,94	48,23	270,66	311,25	0,28	0,32	0,14	0,16	-	-	18,98	21,82	6,06	6,96
Сборник рецептур 2008	591	Гуляш говяжий	80/120	100/120	16,8	20,16	14,3	17,16	3,9	4,68	212	254,4	0,06	0,072	0,12	0,144	-	-	19	22,8	2,3	2,76
	к/п	Хлеб пшеничный	40	40	3,08	3,08	1,2	1,2	19,92	19,92	104,58	104,58	0,08	0,08	0,04	0,04	-	-	11,6	11,6	1,44	1,44
Сборник рецептур 2008	945	Чай с лимоном и сахаром	200/15	200/15	0,1	0,1	0,04	0,04	13,8	13,8	54	54	-	-	-	-	1,12	1,12	2,86	2,86	0,08	0,08
	к/п	Лук репчатый (в целях проф-ки/сезонно)	15	15	0,199	0,199	-	-	1,16	1,16	13,81	13,81	0,009	0,009	0,003	0,003	1,42	1,42	4,41	4,41	0,11	0,11
		Итого:	-	-	27,3	31,22	21,82	29	80,72	87,79	655,05	738,04	0,429	0,48	0,303	0,347	2,34	2,34	56,85	63,49	9,99	11,35
Неделя вторая																						
3-й день Среда																						
Завтрак																						
	299	Картофельное пюре	150-200	180-230	4,16	4,78	7,24	8,32	27,4	31,51	188,8	217,12	0,07	0,08	7,02	8,07	2,09	2,4	36,72	42,22	0,49	0,56
Сборник рецептур 2008	643	Курица тушеная в соусе	150	150	25,8	25,8	5,25	5,25	4,95	4,95	175,65	175,65	0,104	0,104	0,228	0,228	0,75	0,75	19,22	19,22	1,23	1,23
Сборник рецептур 2008	699	Кофейный напиток на молоке	200	200	4,58	4,58	5,04	5,04	21,5	21,5	145,34	145,34	0,12	0,12	0,3	0,3	7,36	7,36	190,62	190,62	0,14	0,14
	к/п	Хлеб пшеничный	40	40	3,08	3,08	1,2	1,2	19,92	19,92	104,58	104,58	0,08	0,08	0,04	0,04	-	-	11,6	11,6	1,44	1,44
		Мандарин	100	100	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38	0,06	0,06	0,03	0,03	38	38	35	35	0,1	0,1
		Итого:	-	-	38,42	39,04	18,93	20,01	81,27	85,38	652,37	680,69	0,434	0,444	7,618	8,668	48,2	48,51	293,16	298,66	3,4	3,47
Неделя вторая																						
4-й день Четверг																						
Завтрак																						
Сборник рецептур 2008	390	Каша пшеничная молочная жидкая на цельном молоке с маслом	150-200	200-250	6,76	8,45	10,42	13,02	25,86	32,32	224,94	281,17	0,05	0,1	0,1	0,2	0,45	0,56	92,93	116	0,36	0,45

	к/п	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,6	0,6	9,96	9,96	52,29	52,29	0,04	0,04	0,02	0,02	-	-	5,8	5,8	0,72	0,72
Сборник рецептур 2008	3	Бутерброд с маслом и сыром	65 40/10/ 15	65 40/10/15	8,84	8,84	16,25	16,25	13,65	13,65	236,47	236,47	0,008	0,008	0,092	0,092	0,214	0,214	272,1 3	272,1 3	0,292	0,292
Сборник рецептур 2008	943	Чай с сахаром	200	200	12	12	3,06	3,06	13,0	13,0	49,28	49,28	-	-	0,006	0,006	6	6	11,6	11,6	0,54	0,54
	к/п	Печенье сдобное	65	65	4,16	4,16	10,92	10,92	44,52	44,52	293,15	293,15	0,06 5	0,06 5	0,04 6	0,04 6	-	-	14,9 5	14,9 5	0,52	0,52
		Итого:	-	-	33,3	34,99	41,25	43,85	106,9 9	113,4 5	856,13	912,36	0,163	0,213	0,264	0,364	6,664	6,774	397,4 1	420,4 8	2,432	2,522
Неделя вторая 5-й день Пятница Завтрак																						
Сборник рецептур 2008	601	Плов куриный	200	220	11,2	12,32	7	7,7	42,8	47,08	286,8	315,48	0,018	0,02	0,032	0,035	0,84	0,92	9,72	10,69	0,398	0,438
Сборник рецептур 2008	к/п	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,6	0,6	9,96	9,96	52,29	52,29	0,04	0,04	0,02	0,02	-	-	5,8	5,8	0,72	0,72
	к/п	Хлеб ржаной	30	30	2,55	2,55	0,99	0,99	12,75	12,75	77,7	77,7	0,05	0,05	0,03	0,03	-	-	10,5	10,5	0,6	0,6
	к/п	Сок фруктовый	200	200	1,0	1,0	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	0,02	0,02	0,02	0,02	4,0	4,0	14,0	14,0	1,4	1,4
	к/п	Помидор свежий в нарезке	50	50	0,3	0,3	0	0	1,9	1,9	7	7	0,02	0,02	0,015	0,015	10	10	4	4	0,25	0,25
	к/п	Банан	200	200	3	3	1	1	42	42	192	192	0,08	0,08	0,1	0,1	20	20	16	16	1,2	1,2
		Итого:	-	-	19,59	20,71	9,79	10,49	129,6 1	133,8 9	707,79	736,47	0,228	0,23	0,217	0,22	34,84	34,92	60,02	60,99	4,568	4,608