

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий «Анисимовская СОШ»
филиалом МКОУ «Тальменская СОШ № 2»
И.В. Криволевич
Приказ № 99/1 от 30.08.2024 года



**«Анисимовская средняя общеобразовательная школа» филиал
МКОУ «Тальменская СОШ № 2» Тальменского района Алтайского края**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-18 лет

**с. Анисимово
2024-2025 учебный год**

1 день

Наименование блюда	Выход порции в зависимости от возраста обучающихся		Пищевая ценность						Энергетическа я ценность /ккал/		Витамин ы /мг/				Минеральн ые вещества/ мг/		
			Белки		Жиры		Углеводы				B1	C	A	PP	Ca	Mg	Fe
	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет									
Завтрак																	
Рыба припущенная (245)	100	100	20	24,1	16,3	19,3	13,3	15,9	124,1	124,1	0,04	0,14	0,09	0,1	113	21	1
Картофельное пюре (312)	150	200	6,7	6,7	7,2	7,2	38,2	38,2	174	232	0,01			0,6	10		1
Кофейный напиток (379)	200	200	5	5	6	6	18	18	86,4	86,4	0,03	1,02	0,05	0,2	205	26	
Хлеб	30	30	2	2	0	0	16	16	71	71	0,05	0,93	1,16	1	25	20	1
Масло порционное	10	10	1	1			21,2	21,2	64	64	0,02	4	0	0,2	16	10	
Сыр порционный	15	15	3	7	0,7	1,4	11,7	23,5	31	31	0,05	0	0	0,4	8	6	
Итого	505,00	555,00	31,7	35,8	29,5	32,5	69,5	72,1	550,5	608,5	0,08	1,16	0,14	0,9	328	47	2
Обед																	
Помидор свежий порционный	60	100	6	6	4	4	22	22	10,8	18	0,12	11,8	0,85	0,8	40	36	2
Щи из свежей капусты (187)	200	250	13,6	17	10,2	12,8	7,4	9,3	124	155	0,04	1,09	0,04	0,3	35	10	
Каша гречневая рассыпчатая (302)	150	200	3,9	4,7	4,8	5,8	37,5	45	186	248	0,05	0,93	1,16	1	25	20	1
Котлета мясная (266)	100	100	1	1			21,2	21,2	208	208	0,02	4	0	0,2	16	10	
Чай	200	200	3	7	0,7	1,4	11,7	23,5	64	64	0,05	0	0	0,4	8	6	
Хлеб	30	30	2	2	0	0	16	16	71	71	0,05	0,93	1,16	1	25	20	1
Яблоко	100	100	0,3	0,3			8,6	8,6	55	55	0,02	26	0,06	52	22	4	1
Итого			27,8	36	19,7	24	108,4	129,6	718,8	819	0,3	43,8	2,11	55	146	86	4

2 день

Наименование блюда	Выход порции в зависимости от возраста обучающихся		Пищевая ценность						Энергетическа я ценность /ккал/		Витамин ы /мг/				Минеральн ые вещества/ мг/		
			Белки		Жиры		Углеводы										
	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	В1	С	А	РР	Са	Mg	F е
Завтрак																	
Макаронные изделия отварные (688)	150	200	20	24,1	16,3	19,3	13,3	15,9	180	240	0,04	0,14	0,0 9	0,1	113	21	1
Гуляш из мяса птицы (591)	100	100	6,7	6,7	7,2	7,2	38,2	38,2	164	164	0,01			0,6	10		1
Чай	200	200	5	5	6	6	18	18	64	64	0,03	1,02	0,0 5	0,2	205	26	
Хлеб	30	30	2	2	0	0	16	16	71	71	0,05	0,93	1,1 6	1	25	20	1
Масло порционное	10	10	1	1			21,2	21,2	64	64	0,02	4	0	0,2	16	10	
Сыр порционный	15	15	3	7	0,7	1,4	11,7	23,5	31	31	0,05	0	0	0,4	8	6	
Итого	505,00	555,00	31, 7	35,8	29,5	32,5	69,5	72,1	574,0	634,0	0,08	1,16	0,1 4	0,9	328	47	2
Обед																	
Огурец свежий порционный	60	100	6	6	4	4	22	22	7	11,7	0,12	11,8	0,8 5	0,8	40	36	2
Суп рисовый с картофелем (204)	200	250	13, 6	17	10,2	12,8	7,4	9,3	212,4	265,5	0,04	1,09	0,0 4	0,3	35	10	
Фрикаделька (608)	100	100	3,9	4,7	4,8	5,8	37,5	45	253	253	0,05	0,93	1,1 6	1	25	20	1
Капуста тушеная (321)	150	200	1	1			21,2	21,2	111	148	0,02	4	0	0,2	16	10	
Компот из сухофруктов (349)	200	200	3	7	0,7	1,4	11,7	23,5	67	67	0,05	0	0	0,4	8	6	
Хлеб	30	30	2	2	0	0	16	16	71	71	0,02	26	0,0 6	52	22	4	1
Итого			27, 8	36	19,7	24	108,4	129,6	721,4	816,2	0,3	43,8	2,1 1	55	146	86	4

3 день

Наименование блюда	Выход порции в зависимости от возраста обучающихся		Пищевая ценность						Энергетическ ая ценность /ккал/		Витамин ы /мг/				Минеральн ые вещества/ мг/		
			Белки		Жиры		Углеводы										
	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11- 18 лет	В1	С	А	РР	Са	Mg	Fe
Завтрак																	
Биточки из мяса птицы (608)	100	100	20	24,1	16,3	19,3	13,3	15,9	172	172	0,04	0,14	0,09	0,1	113	21	1
Каша гречневая рассыпчатая (302)	150	200	6,7	6,7	7,2	7,2	38,2	38,2	186	248	0,01			0,6	10		1
Какао (382)	200	200	5	5	6	6	18	18	61,2	61,2	0,03	1,02	0,05	0,2	205	26	
Хлеб	30	30	2	2	0	0	16	16	71	71	0,05	0,93	1,16	1	25	20	1
Масло порционное	10	10	1	1			21,2	21,2	64	64	0,02	4	0	0,2	16	10	
Сыр порционный	15	15	3	7	0,7	1,4	11,7	23,5	31	31	0,05	0	0	0,4	8	6	
Итого	505,00	555,00	31,7	35,8	29,5	32,5	69,5	72,1	585,2	647,2	0,08	1,16	0,14	0,9	328	47	2
Обед																	
Огурец соленый порционный	60	100	6	6	4	4	22	22	7	11,7	0,12	11,8	0,85	0,8	40	36	2
Суп гороховый (206)	200	250	13,6	17	10,2	12,8	7,4	9,3	172	215	0,04	1,09	0,04	0,3	35	10	
Тефтели мясные (286)	100	100	3,9	4,7	4,8	5,8	37,5	45	198	198	0,05	0,93	1,16	1	25	20	1
Картофельное пюре с тушеной капустой (312)(321)	150	200	1	1			21,2	21,2	174	232	0,02	4	0	0,2	16	10	
Сок натуральный	200	200	3	7	0,7	1,4	11,7	23,5	90	90	0,05	0	0	0,4	8	6	
Хлеб	30	30	2	2	0	0	16	16	71	71							
Итого			27,8	36	19,7	24	108,4	129,6	712	817,7	0,3	43,8	2,11	55	146	86	4

4 день

Наименование блюда	Выход порции в зависимости от возраста обучающихся		Пищевая ценность						Энергетическа я ценность /ккал/		Витами ны /мг/				Минеральн ые вещества/ мг/		
			Белки		Жиры		Углеводы										
	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	В1	С	А	РР	Са	Mg	Fe
Завтрак																	
Огурец свежий порционный	60	100	20	24,1	16,3	19,3	13,3	15,9	7	11,7	0,04	0,14	0,09	0,1	113	21	1
Рыба припущенная (245)	100	100	6,7	6,7	7,2	7,2	38,2	38,2	124,1	124,1	0,01			0,6	10		1
Рис отварной рассыпчатый (326)	150	200	5	5	6	6	18	18	145,1	193,5	0,03	1,02	0,05	0,2	205	26	
Кофейный напиток (379)	200	200	3,9	4,7	4,8	5,8	37,5	45	86,4	86,4	0,05	0,93	1,16	1	25	20	1
Хлеб	30	30	2	2	0	0	16	16	71	71	0,02	4	0	0,2	16	10	
Масло порционное	10	10	3	7	0,7	1,4	11,7	23,5	64	64	0,05	0	0	0,4	8	6	
Итого:	550,00	640,00	31,7	35,8	29,5	32,5	69,5	72,1	497,6	550,7	0,08	1,16	0,14	0,9	328	47	2
Обед																	
Помидор свежий порционный	60	100	6	6	4	4	22	22	7	11,7	0,12	11,8	0,85	0,8	40	36	2
Борщ со сметаной (82)	200	250	13,6	17	10,2	12,8	7,4	9,3	198,8	248,5	0,04	1,09	0,04	0,3	35	10	
Котлета мясная (266)	100	100	3,9	4,7	4,8	5,8	37,5	45	208	208	0,05	0,93	1,16	1	25	20	1
Картофельное пюре (312)	150	200	1	1			21,2	21,2	174	232	0,02	4	0	0,2	16	10	
Кисель (359)	200	200	3	7	0,7	1,4	11,7	23,5	67	67	0,05	0	0	0,4	8	6	
Хлеб	30	30	2	2	0	0	16	16	71	71	0,04	1,09	0,04	0,3	35	10	
Апельсин	100	100	0,3	0,3			8,6	8,6	43	43	0,02	26	0,06	52	22	4	1
Итого:			27,8	36	19,7	24	108,4	129,6	768,8	881,2	0,3	43,8	2,11	55	146	86	4

5 день

Наименование блюда	Выход порции в зависимости от возраста обучающихся		Пищевая ценность						Энергетическа я ценность /ккал/		Витамин ы /мг/				Минеральн ые вещества/ мг/		
			Белки		Жиры		Углеводы										
	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	B1	C	A	PP	Ca	Mg	Fe
Завтрак																	
Помидор свежий порционный	60	100	20	24,1	16,3	19,3	13,3	15,9	7	11,7	0,04	0,14	0,09	0,1	113	21	1
Плов из мяса птицы (265)	200	220	6,7	6,7	7,2	7,2	38,2	38,2	250	312,5	0,01			0,6	10		1
Чай	200	200	5	5	6	6	18	18	64	64	0,03	1,02	0,05	0,2	205	26	
Хлеб	30	30	2	2	0	0	16	16	71	71	0,05	0,93	1,16	1	25	20	1
Масло порционное	10	10	1	1			21,2	21,2	64	64	0,02	4	0	0,2	16	10	
Сыр порционный	15	15	3	7	0,7	1,4	11,7	23,5	31	31	0,05	0	0	0,4	8	6	
Итого	515,0	575,0	31,7	35,8	29,5	32,5	69,5	72,1	487	554,2	0,08	1,16	0,14	0,9	328	47	2
Обед																	
Огурец соленый порционный	60	100	6	6	4	4	22	22	7	11,7	0,12	11,8	0,85	0,8	40	36	2
Суп рыбный (87)	200	250	13,6	17	10,2	12,8	7,4	9,3	132	165	0,04	1,09	0,04	0,3	35	10	
Тефтели мясные (286)	100	100	3,9	4,7	4,8	5,8	37,5	45	198	198	0,05	0,93	1,16	1	25	20	1
Макаронные изделия отварные (688)	150	200	1	1			21,2	21,2	180	240	0,02	4	0	0,2	16	10	
Компот из сухофруктов (349)	200	200	3	7	0,7	1,4	11,7	23,5	68	68	0,05	0	0	0,4	8	6	
Хлеб	30	30	2	2	0	0	16	16	71	71	0,04	1,09	0,04	0,3	35	10	
Яблоко	100	100	0,3	0,3			8,6	8,6	55	55	0,02	26	0,06	52	22	4	1
Итого			27,8	36	19,7	24	108,4	129,6	711	808,7	0,3	43,8	2,11	55	146	86	4

6 день

Наименование блюда	Выход порции в зависимости от возраста обучающихся		Пищевая ценность						Энергетическа я ценность /ккал/		Витамин ы /мг/				Минеральн ые вещества/ мг/		
			Белки		Жиры		Углеводы										
	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	В1	С	А	РР	Са	Mg	Fe
Завтрак																	
Запеканка творожная (469)	250	300	20	24,1	16,3	19,3	13,3	15,9	255	306	0,04	0,14	0,09	0,1	113	21	1
Кофейный напиток (379)	200	200	6,7	6,7	7,2	7,2	38,2	38,2	86,4	86,4	0,01			0,6	10		1
Хлеб	30	30	2	2	0	0	16	16	71	71	0,03	1,02	0,05	0,2	205	26	
Масло порционное	10	10	13,6	17	10,2	12,8	7,4	9,3	64	64	0,04	1,09	0,04	0,3	35	10	
Сыр порционный	15	15	13,6	17	10,2	12,8	7,4	9,3	31	31	0,04	1,09	0,04	0,3	35	10	
Итого	505,0	555,0	31,7	35,8	29,5	32,5	69,5	72,1	507,4	558,4	0,08	1,16	0,14	0,9	328	47	2
Обед																	
Помидор свежий порционный	60	100	6	6	4	4	22	22	7	11,7	0,12	11,8	0,85	0,8	40	36	2
Рассольник по-ленинградски (96)	200	250	13,6	17	10,2	12,8	7,4	9,3	222,4	280,5	0,04	1,09	0,04	0,3	35	10	
Жаркое по-домашнему (436)	200	250	3,9	4,7	4,8	5,8	37,5	45	348	435	0,05	0,93	1,16	1	25	20	1
Чай	200	200	1	1			21,2	21,2	64	64	0,02	4	0	0,2	16	10	
Хлеб	30	30	2	2	0	0	16	16	71	71	0,05	0	0	0,4	8	6	
Итого			27,8	36	19,7	24	108,4	129,6	712,4	862,2	0,3	43,8	2,11	55	146	86	4

7 день

Наименование блюда	Выход порции в зависимости от возраста обучающихся		Пищевая ценность						Энергетическа я ценность /ккал/		Витамин ы /мг/				Минеральн ые вещества/ мг/		
			Белки		Жиры		Углеводы		7-10	11-18	В1	С	А	РР	Са	Mg	Fe
	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет							
Завтрак																	
Каша гречневая рассыпчатая (302)	150	200	20	24,1	16,3	19,3	13,3	15,9	186	248	0,04	0,14	0,09	0,1	113	21	1
Котлета рубленая (266)	100	100	6,7	6,7	7,2	7,2	38,2	38,2	168	168	0,01			0,6	10		1
Какао (382)	200	200	5	5	6	6	18	18	61,2	61,2	0,03	1,02	0,05	0,2	205	26	
Хлеб	30	30	2	2	0	0	16	16	71	71	0,05	0,93	1,16	1	25	20	1
Масло порционное	10	10	1	1			21,2	21,2	64	64	0,02	4	0	0,2	16	10	
Сыр порционный	15	15	3	7	0,7	1,4	11,7	23,5	31	31	0,05	0	0	0,4	8	6	
Итого	505,0	555,0	31,7	35,8	29,5	32,5	69,5	72,1	581,2	643,2	0,08	1,16	0,14	0,9	328	47	2
Обед																	
Помидор свежий порционный	60	100	6	6	4	4	22	22	7	11,7	0,12	11,8	0,85	0,8	40	36	2
Суп гороховый (206)	200	250	13,6	17	10,2	12,8	7,4	9,3	172	215	0,04	1,09	0,04	0,3	35	10	
Котлета мясная (266)	100	100	3,9	4,7	4,8	5,8	37,5	45	208	208	0,05	0,93	1,16	1	25	20	1
Картофельное пюре с капустой тушенной (312)(321)	150	200	1	1			21,2	21,2	174	232	0,02	4	0	0,2	16	10	
Компот из урюка (349)	200	200	1	1			21,2	21,2	68	68	0,02	4	0	0,2	16	10	
Хлеб	30	30	2	2	0	0	16	16	71	71	0,05	0	0	0,4	8	6	
Яблоко	100	100	0,3	0,3			8,6	8,6	55	55	0,02	26	0,06	52	22	4	1
Итого			27,8	36	19,7	24	108,4	129,6	755,0	860,7	0,3	43,8	2,11	55	146	86	4

8 день

Наименование блюда	Выход порции в зависимости от возраста обучающихся		Пищевая ценность						Энергетическа я ценность /ккал/		Витамин ы /мг/				Минеральн ые вещества/ мг/		
			Белки		Жиры		Углеводы										
	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	В1	С	А	РР	Са	Mg	Fe
Завтрак																	
Каша рисовая молочная (168)	250	300	6,7	6,7	7,2	7,2	38,2	38,2	245,5	294,6	0,01			0,6	10		1
Кофейный напиток (379)	200	200	5	5	6	6	18	18	86,4	86,4	0,03	1,02	0,0 5	0,2	205	26	
Хлеб	30	30	2	2	0	0	16	16	71	71	0,05	0,93	1,1 6	1	25	20	1
Масло порционное	10	10	1	1			21,2	21,2	64	64	0,02	4	0	0,2	16	10	
Сыр порционный	15	15	3	7	0,7	1,4	11,7	23,5	31	31	0,05	0	0	0,4	8	6	
Итого	505,0	555,0	31, 7	35,8	29,5	32,5	69,5	72,1	497,9	547,0	0,08	1,16	0,1 4	0,9	328	47	2
Обед																	
Огурец свежий порционный	60	100	6	6	4	4	22	22	7	11,7	0,12	11,8	0,8 5	0,8	40	36	2
Суп вермишелевый (111)	200	250	13, 6	17	10,2	12,8	7,4	9,3	212,4	265,5	0,04	1,09	0,0 4	0,3	35	10	
Картофельная запеканка с мясом (626)	200	250	3,9	4,7	4,8	5,8	37,5	45	346	432,5	0,05	0,93	1,1 6	1	25	20	1
Кисель (359)	200	200	1	1			21,2	21,2	67	67	0,02	4	0	0,2	16	10	
Хлеб	30	30	2	2	0	0	16	16	71	71	0,05	0	0	0,4	8	6	
Апельсин	100	100	0,3	0,3			8,6	8,6	43	43	0,02	26	0,0 6	52	22	4	1
Итого			27, 8	36	19,7	24	108,4	129,6	746,4	890,7	0,3	43,8	2,1 1	55	146	86	4

9 день

Наименование блюда	Выход порции в зависимости от возраста обучающихся		Пищевая ценность						Энергетическа я ценность /ккал/		Витамин ы /мг/				Минеральн ые вещества/ мг/		
			Белки		Жиры		Углеводы										
	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	B1	C	A	PP	Ca	Mg	Fe
Завтрак																	
Рыба припущенная (245)	100	100	20	24,1	16,3	19,3	13,3	15,9	124,1	124,1	0,04	0,14	0,09	0,1	113	21	1
Картофельное пюре (312)	150	200	6,7	6,7	7,2	7,2	38,2	38,2	174	232	0,01			0,6	10		1
Компот из сухофруктов (349)	200	200	5	5	6	6	18	18	68	68	0,03	1,02	0,05	0,2	205	26	
Хлеб	30	30	2	2	0	0	16	16	71	71	0,05	0,93	1,16	1	25	20	1
Масло порционное	10	10	1	1			21,2	21,2	64	64	0,02	4	0	0,2	16	10	
Сыр порционный	15	15	3	7	0,7	1,4	11,7	23,5	31	31	0,05	0	0	0,4	8	6	
Итого	505,00	555,0	31,7	35,8	29,5	32,5	69,5	72,1	532,1	590,1	0,08	1,16	0,14	0,9	328	47	2
Обед																	
Помидор свежий порционный	60	100	6	6	4	4	22	22	7	11,7	0,12	11,8	0,85	0,8	40	36	2
Суп рыбный (87)	200	250	13,6	17	10,2	12,8	7,4	9,3	132	165	0,04	1,09	0,04	0,3	35	10	
Плов из мяса птицы (265)	200	250	3,9	4,7	4,8	5,8	37,5	45	380	475	0,05	0,93	1,16	1	25	20	1
Чай	200	200	1	1			21,2	21,2	64	64	0,02	4	0	0,2	16	10	
Хлеб	30	30	2	2	0	0	16	16	71	71	0,05	0	0	0,4	8	6	
Яблоко	100	100	0,3	0,3			8,6	8,6	55	55	0,02	26	0,06	52	22	4	1
Итого			27,8	36	19,7	24	108,4	129,6	709	841,7	0,3	43,8	2,11	55	146	86	4

10 день

Наименование блюда	Выход порции в зависимости от возраста обучающихся		Пищевая ценность						Энергетическа я ценность /ккал/		Витамин ы /мг/				Минеральн ые вещества/ мг/		
			Белки		Жиры		Углеводы										
	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	В1	С	А	РР	Са	Mg	Fe
Завтрак																	
Тефтели мясные (286)	100	100	20	24,1	16,3	19,3	13,3	15,9	198	198	0,04	0,14	0,09	0,1	113	21	1
Макаронные изделия отварные (688)	200	250	6,7	6,7	7,2	7,2	38,2	38,2	180	240	0,01			0,6	10		1
Кофейный напиток (379)	200	200	5	5	6	6	18	18	86,4	86,4	0,03	1,02	0,05	0,2	205	26	
Хлеб	30	30	2	2	0	0	16	16	71	71	0,05	0,93	1,16	1	25	20	1
Сыр	15	15	3	7	0,7	1,4	11,7	23,5	31	31	0,05	0	0	0,4	8	6	15
Итого	540,0	590,0	31,7	35,8	29,5	32,5	69,5	72,1	567,4	626,4	0,08	1,16	0,14	0,9	328	47	2
Обед																	
Огурец соленый порционный	60	100	6	6	4	4	22	22	7	11,7	0,12	11,8	0,85	0,8	40	36	2
Борщ со сметаной (82)	200	250	13,6	17	10,2	12,8	7,4	9,3	198,8	248,5	0,04	1,09	0,04	0,3	35	10	
Жаркое по-домашнему (436)	200	250	3,9	4,7	4,8	5,8	37,5	45	348	435	0,05	0,93	1,16	1	25	20	1
Сок натуральный	200	200	3	7	0,7	1,4	11,7	23,5	90	90	0,05	0	0	0,4	8	6	
Хлеб	30	30	2	2	0	0	16	16	71	71	0,02	26	0,06	52	22	4	1
Итого			27,8	36	19,7	24	108,4	129,6	714,8	856,2	0,3	43,8	2,11	55	146	86	4

Меню составлено на основании МР 2.4 017920

Составил: И.В. Криволевич

Тел. 8-(385-91)3-43-33