

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий «Загайновская НОШ» филиалом

МКОУ «Тальменская СОШ № 2»

 О.В.Лазарева

Приказ №85/1 «30» августа 2024 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет (завтраки)

«Загайновская НОШ» филиал МКОУ «Тальменская СОШ № 2»

Тальменского района Алтайского края

2024-2025 учебный год

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда   | Масса Порции, г | Пищевые вещества, г |      |       | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |        |       | Минеральные вещества |       |        |        |
|-----------|----------------------------------|-----------------|---------------------|------|-------|-------------------------------|----------|-------|--------|-------|----------------------|-------|--------|--------|
|           |                                  |                 | Б                   | Ж    | У     |                               | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мг | Са, мг               | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| 1         | 2                                | 3               | 4                   | 5    | 6     | 7                             | 8        | 9     | 10     | 11    | 12                   | 13    | 14     | 15     |
|           | <b>Понедельник</b>               |                 |                     |      |       |                               |          |       |        |       |                      |       |        |        |
| 54-25.1к  | Каша молочная пшеничная с маслом | 180             | 9,6                 | 4,55 | 49,33 | 277                           | 0,18     | 0,54  | 41,6   | 0,13  | 127                  | 186   | 49     | 35     |
|           | Хлеб пшеничный                   | 30              | 2,28                | 0,27 | 15,57 | 71                            | 0,12     | 0     | 0      | 0     | 8,7                  | 39    | 12,6   | 0,9    |
|           | Чай с сахаром                    | 180             | 0,18                | 0,02 | 13,54 | 55                            | 0        | 0,04  | 0,3    | 0     | 4,5                  | 7,2   | 3,8    | 0      |
| пром      | Сыр тв. сортов в нарезке         | 15              | 3,5                 | 4,4  | 0     | 53,8                          | 0,01     | 0,11  | 39     | 0,15  | 132                  | 75    | 5,3    | 0      |
| пром      | Фрукт (груша)                    | 120             | 0,5                 | 0,4  | 12,4  | 54,6                          | 0,012    | 4,2   | 6,9    |       | 9                    | 11    | 7      | 0,17   |
|           | <b>Вторник</b>                   |                 |                     |      |       |                               |          |       |        |       |                      |       |        |        |
| 516       | Макароны отварные                | 150             | 5,3                 | 4,9  | 32,8  | 196,8                         | 0,06     | 0     | 18,4   | 0,09  | 12                   | 41    | 7,2    | 12     |
| Пром.     | Котлета с соусом                 | 80              | 15                  | 12,2 | 8     | 203                           | 0,1      | 0,15  | 0      | 0,32  | 43,5                 | 127,2 | 16,0   | 1,5    |
| пром      | Хлеб пшеничный                   | 30              | 2,28                | 0,27 | 15,57 | 71                            | 0,12     | 0     | 0      | 0     | 8,7                  | 39    | 12,6   | 0,9    |
|           | Компот из сухофруктов            | 180             | 5,4                 | 0,05 | 26,81 | 111                           | 0        | 0,02  | 15     | 0     | 50                   | 4,3   | 2,1    | 0      |
| 54-зз     | Помидор в нарезке                | 60              | 0                   | 0    | 1     | 6,5                           | 0        | 4,11  | 12,6   | 0     | 0                    | 7,2   | 3,3    |        |
|           | <b>Среда</b>                     |                 |                     |      |       |                               |          |       |        |       |                      |       |        |        |
| 510       | Каша гречневая вязкая            | 200             | 6,16                | 8,68 | 27,78 | 196                           | 0,21     | 0     | 19,2   | 0,09  | 15                   | 181   | 120    | 16     |
| пром      | Хлеб                             | 30              | 2,28                | 0,27 | 15,57 | 71                            | 0,12     | 0     | 0      | 0     | 8,7                  | 39    | 12,6   | 0,9    |

|         |                                  |     |       |      |       |       |       |       |        |      |       |       |       |     |
|---------|----------------------------------|-----|-------|------|-------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|-------|-----|
| 54-21гн | Какао с молоком                  | 180 | 3,48  | 2,79 | 22,65 | 131   | 0,04  | 0,68  | 17,3   | 0    | 143   | 130   | 34    | 38  |
| 54-2з   | Огурец в нарезке                 | 30  | 0,25  | 0,05 | 0,75  | 4,25  | 0     | 0,84  | 1,5    | 0    | 4,8   | 7,2   | 3,9   |     |
| пром    | Биточки из птицы с соусом        | 90  | 12,48 | 5,57 | 12,73 | 174   |       |       |        |      |       |       |       |     |
|         | <b>Четверг</b>                   |     |       |      |       |       |       |       |        |      |       |       |       |     |
| 512     | Рис припущенный                  | 180 | 4,46  | 5,2  | 46,7  | 251   | 0,03  | 0     | 18,4   | 0,09 | 6,7   | 70    | 23    | 26  |
| Пром.   | Тефтели                          | 100 | 11,0  | 8,1  | 23,5  | 211,0 | 0,2   | 0,1   | 14,4   | 1,5  | 34    | 194,7 | 32    | 0,9 |
| пром    | Хлеб пшеничный                   | 30  | 2,28  | 0,27 | 15,57 | 71    | 0,12  | 0     | 0      | 0    | 8,7   | 39    | 12,6  | 0,9 |
| Пром.   | Напиток из ягод                  | 180 | 0,27  | 1,22 | 22,84 | 105   |       |       |        |      |       |       |       |     |
| 54-зз   | Помидор в нарезке                | 30  | 0,5   | 0    | 1     | 6,5   | 0     | 4,11  | 12,6   | 0    | 0     | 7,2   | 3,3   |     |
|         | <b>Пятница</b>                   |     |       |      |       |       |       |       |        |      |       |       |       |     |
| Табл 4  | Каша молочная пшеничная с маслом | 150 | 6,24  | 4,43 | 33,67 | 182   | 0,12  | 0,52  | 26,7   | 0,07 | 124   | 176   | 33    | 20  |
| 686     | Чай с лимоном и сахаром          | 180 | 0,23  | 0,02 | 13,72 | 57    | 0     | 1,16  | 0,38   | 0    | 6,9   | 8,5   | 3,8   | 0,7 |
| пром    | Яблоко                           | 100 | 0,4   | 0    | 12,6  | 52    | 90    | 26    |        |      | 32    |       |       | 4,4 |
|         | Горячий бутерброд с сыром        | 70  | 8,5   | 12   | 18,65 | 193   | 0,04  | 0,245 | 132,65 | 0,41 | 312   |       | 17,32 |     |
|         | <b>Понедельник</b>               |     |       |      |       |       |       |       |        |      |       |       |       |     |
| 174     | Каша молочная овсяная            | 180 | 7,52  | 7,96 | 29,01 | 221   | 0,108 | 1,62  | 46,98  | 0,13 | 0,115 | 186   | 34,84 | 35  |
| пром    | Хлеб пшеничный                   | 30  | 2,28  | 0,27 | 15,57 | 71    | 0,12  | 0     | 0      | 0    | 8,7   | 39    | 12,6  | 0,9 |
| 54-4гн  | Чай с сахаром и молоком          | 180 | 1,49  | 1,14 | 15,7  | 80    | 0,01  | 0,3   | 6,9    | 0    | 57    | 46    | 9,9   | 10  |

|        |                            |     |      |      |       |       |      |      |      |      |       |       |       |      |
|--------|----------------------------|-----|------|------|-------|-------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|
| пром   | Сыр тв. сортов в нарезке   | 30  | 7    | 8,8  | 0     | 107,5 | 0,01 | 0,21 | 78   | 0,29 | 264   | 150   | 11    | 0    |
|        | Яблоко                     | 100 | 0,4  |      | 12,6  | 52    |      |      |      |      |       |       |       |      |
|        | <b>Вторник</b>             |     |      |      |       |       |      |      |      |      |       |       |       |      |
| 54-12м | Плов с курицей             | 200 | 27,3 | 8,1  | 33,2  | 314,6 | 0,08 | 2,36 | 147  | 0    | 20    | 234   | 108   | 169  |
| 378    | Чай с молоком              | 180 | 1,25 | 2,14 | 18,7  | 60    | 0    | 0,10 | 4,8  | 0    | 35    | 34    | 6,6   | 4    |
| пром   | Хлеб пшеничный             | 30  | 2,28 | 0,27 | 15,57 | 71    | 0,12 | 0    | 0    | 0    | 8,7   | 39    | 12,6  | 0,9  |
| пром   | Фрукт (груша)              | 120 | 0,5  | 0,4  | 12,4  | 54,6  | 0,12 | 4,2  | 6,9  |      | 9     | 11    | 7     | 0,17 |
|        | <b>Среда</b>               |     |      |      |       |       |      |      |      |      |       |       |       |      |
| 54-4г  | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,3  | 6,3  | 36    | 233,7 | 0,21 | 0    | 19,2 | 0,09 | 15    | 181   | 120   | 16   |
| пром   | Хлеб пшеничный             | 30  | 2,28 | 0,27 | 15,57 | 71    | 0,12 | 0    | 0    | 0    | 8,7   | 39    | 12,6  | 0,9  |
| Пром.  | Тефтели                    | 100 | 11,0 | 8,1  | 23,5  | 211   |      |      |      |      |       |       |       |      |
| 54-3з  | Помидор в нарезке          | 30  | 0,5  | 0    | 1     | 6,5   | 0,04 | 15   | 79,8 | 0    | 8,4   | 16    | 12    | 12   |
| 54-3гн | Чай с сахаром и лимоном    | 200 | 0,3  | 0    | 6,7   | 27,9  | 0    | 1,16 | 0,38 | 0    | 6,9   | 8,5   | 4,6   | 0,7  |
|        | <b>Четверг</b>             |     |      |      |       |       |      |      |      |      |       |       |       |      |
| 54-6г  | Рис отварной               | 150 | 3,7  | 4,8  | 36,5  | 203,5 | 0,11 | 3,57 | 2,09 | 7,30 | 37,36 | 14    | 8     | 2,8  |
| 54-7р  | Рыба припуц. (минтай)      | 80  | 10,5 | 6    | 2,3   | 105,3 | 0,08 | 0    | 0    | 0    | 37,6  | 144   | 34,4  | 0,72 |
| пром   | Кофейный напиток           | 180 | 1,33 | 1,15 | 20,21 | 97    | 0    | 54   |      | 0    | 7,2   | 5,4   | 7,2   | 0    |
| пром   | Банан                      | 100 | 1    | 0,5  | 16    | 71    | 0    | 6,5  | 2,25 | 0    | 3,75  | 16,5  | 20,25 | 0,22 |
|        | <b>Пятница</b>             |     |      |      |       |       |      |      |      |      |       |       |       |      |
| 160    | Суп молочный с лапшой      | 250 | 5,63 | 4,98 | 20,03 | 188   | 0,3  | 3,64 | 119  | 0,13 | 758   | 612   | 97    | 159  |
| Пром.  | Бутерброд с сыром          | 50  | 6,26 | 4,99 | 23,23 | 164   | 0,20 |      | 0,01 |      | 250,0 | 250,0 | 50,0  | 2,0  |

|         |                    |     |      |      |       |     |      |      |          |   |     |     |    |     |
|---------|--------------------|-----|------|------|-------|-----|------|------|----------|---|-----|-----|----|-----|
| 54-21гн | Какао с<br>молоком | 180 | 3,48 | 2,79 | 22,65 | 131 | 0,04 | 0,68 | 17,<br>3 | 0 | 143 | 130 | 34 | 38  |
| пром    | Яблоко             | 100 | 0,4  | 0,   | 12,6  | 52  | 0,06 | 26   | 0        | 0 | 32  | 0   | 0  | 4,4 |