Утверждаю
Директор МКОУ «Тальменская СОШ №2»
_____ Г.П. Балховитина/
Приказ № 25 от «25» апреля 2024 года

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

Примерное 10-ти дневное меню

для обучающихся 1-4 классов

Сборник рецептур	№ рецептура	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества (мг)	
			7-11 лет	белки	жиры	углеводы		B 1	B 2	C	Ca	Fe
				7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Неделя первая 1-й день Понедельник Завтрак											
Сборник рецептур 2008	390	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,05	0,1	0,45	92,93	0,36
	к/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	130,73	0,1	0,05	-	8,7	1,08
	к/п	Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001	0,001	-	2,4	0,02
	к/п	Сыр порционный	10	0,30	2,3	2,9	36	0,004	0,03	0,16	100	0,11
Сборник рецептур 2008	698	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
	к/п	Яблоко	200	0,6	0,4	23,6	118	0,03	0,05	0	12	
		Итого:	670	16,17	26,91	98,89	721,11	0,305	0,531	7,97	406,65	1,71
	Обед											
Сборник рецептур 2008	197	Суп-свекольник на м/б со сметаной	250	3,74	1,7	10,18	91,02	0,1	0,08	9,88	48,16	1,04
	к/п	Тефтеля куриная	100	27	8,1	1,7	188	0,1	0,17	0,15	43,5	1,5
Сборник рецептур 2008	688	Рожки отварные	200	7,12	9,28	41,94	270,66	0,08	0,04	-	6,48	1,48
	к/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	130,73	0,1	0,05	-	8,7	1,08
Сборник рецептур 2008	699	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
		Итого:	800	46,29	25,62	100,22	825,75	0,5	0,64	17,39	297,46	5,24

Сборник рецептур	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества (мг)	
			7-11 лет	белки	жиры	углеводы		B 1	B 2	C	Ca	Fe
				7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Неделя первая 2-й день Вторник Завтрак											
Сборник рецептур 2008	390	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200	9,08	10,36	40,18	289,98	0,09	-	0,81	92,34	1,62
	к/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	24,90	130,73	0,10	0,05	-	8,70	1,08
Сборник рецептур 2008	945	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	-	0,01	6,00	11,60	0,54
	424	Яйцо отварное	60	4,23	3,83	0,23	52,50	3,36	0,15	-	18,33	0,84
		Итого:	510	29,16	18,75	78,31	522,49	3,55	0,21	6,81	130,97	4,08
	Обед											
Сборник рецептур 2008	206	Суп гороховый на м/б	200	5,72	0,48	16,12	101,88	0,10	0,03	0,13	23,32	1,06
Сборник рецептур 2008	561	Бефстроганов из отварной говядины	100	16,40	16,10	8,10	240,00	0,10	0,20	1,10	78,10	2,20
Сборник рецептур 2008	299	Картофельное пюре	180	4,16	7,24	27,40	188,80	0,07	7,02	2,09	36,72	0,49
Сборник рецептур 2008	945	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	-	0,01	6,00	11,60	0,54
	к/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	24,90	130,73	0,10	0,05	-	8,70	1,08
		Итого:	730	42,13	28,38	89,52	710,69	0,37	7,31	9,32	158,44	5,37

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)	
			7-11 лет	белки	жиры	углевод		В 1	В 2	С	Ca	Fe
				7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Неделя первая 3-й день Среда Завтрак											
Сборник рецептур 2008	390	Каша манная молочная жидкая с маслом	200	6,2	8,05	31,09	222,02	0,05	0,1	0,2	0,3	0,2
	к/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	130,73	0,1	0,05	-	8,7	1,08
Сборник рецептур 2010	670	Компот из с/ф «С»-витамин	200	1,04	-	26,96	107,47	0,02	0,01	-	21	0,7
	к/п	Яблоко	100	0,4	0,4	19,6	90	0,06	0,04	26	32	4,4
		Итого:	550	11,49	9,95	102,55	550,22	0,23	0,2	26,2	62	6,38
	Обед											
Сборник рецептур 2008	204	Суп картофельный с крупой на м/б	200-250	4	2,56	5,7	101,56	0,12	0,08	3,98	39,06	0,98
Сборник рецептур 2008	320	Жаркое по-домашнему с курицей	200	10,62	10,86	19,4	243,74	0,16	0,14	4,1	29,1	2,36
	к/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	130,73	0,1	0,05	-	8,7	1,08
	к/п	Лук репчатый в нарезке (в целях проф-ки/ сезонно)	15	0,199	-	1,16	13,81	0,009	0,003	1,42	4,41	0,11
Сборник рецептур 2008	668	Компот из с/ф «С»-витамин	200	1,04	-	26,96	107,47	0,02	0,01	-	21	0,7
	к/п	Яблоко	100	0,4	0,4	19,6	90	0,06	0,04	26	32	4,4
		Итого:	765	20,109	15,32	97,72	687,31	0,469	0,323	35,5	134,27	9,63

Сборник рецептур	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества (мг)	
			7-11 лет	белки	жиры	углево		В 1	В 2	С	Са	Fe
				7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Неделя первая 4-й день Четверг Завтрак											
Сборник рецептур 2008	№ 390	Каша рисовая молочная на цельном молоке	200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,03	0,11	0,45	94,37	0,28
	к/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	130,73	0,1	0,05	0	8,7	1,08
	к/п	Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001	0,001	0	2,4	0,02
Сборник рецептур 2008	945	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	0	0,006	6	11,6	0,54
	к/п	Пряник	90	4,9	4,9	49	259					
		Итого:	550	26,87	26,67	118,35	744,45	0,131	0,167	6,45	117,07	1,92
	Обед											
Сборник рецептур 2008	202	Суп овощной на курином бульоне	200-250	3,44	0,5	8,36	61,2	0,16	0,14	14,34	33,1	0,88
Сборник рецептур 2008	315	Капуста тушеная	180	4,68	10,44	17,64	178,74	0,09	0,108	39,78	110,7	1,8
	643	Курица тушеная в соусе	150	25,8	5,25	4,95	275,65	0,104	0,228	0,75	19,22	1,23
	к/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	130,73	0,1	0,05	-	8,7	1,08
Сборник рецептур 2008	945	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
		Итого:	780-830	49,77	20,75	68,85	695,6	0,454	0,532	60,87	183,32	5,53

Сборник рецептур	№ рецептура	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества (мг)	
			7-11 лет	белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	Ca	Fe
				7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Неделя первая 5-й день Пятница Завтрак											
Сборник рецептур 2008	391	Каша ячневая молочная с маслом	200	9,08	10,36	40,18	289,98	0,14	0,16	0,9	0,5	146,92
	к/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	130,73	0,1	0,05	-	8,7	1,08
	к/п	Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001	0,001	-	2,4	0,02
	к/п	Сыр порционный	10	0,3	2,3	2,9	36	0,004	0,03	0,16	100	0,11
Сборник рецептур 2008	943	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
		Печенье сдобное	30	2,08	5,45	22,25	146,5	0,032	0,023	0	7,45	0,26
		Итого:	500	27,39	29,92	103,36	718,59	0,277	0,27	7,06	130,65	148,93
	Обед											
Сборник рецептур 2008	187	Щи на м/б со сметаной с добавлением морской капусты	200-250	3,2	5,6	19,6	86	0,04	0,02	20	51	0,7
Сборник рецептур 2008	601	Плов с курицей	200-230	14,8	16,6	36,8	365,94	0,1	0,1	0,5	10,7	1,1
Сборник рецептур 2008	к/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	130,73	0,1	0,05	-	8,7	1,08
	943	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Сборник рецептур 2008	711	Свекла тушеная	100	1,63	3	8,17	68,54	0,02	0,04	1,27	34,22	1,42
		Итого:	750-830	35,48	29,76	102,47	700,49	0,26	0,216	27,77	116,22	4,84

Сборник рецептур	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества (мг)	
			7-11 лет	белки	жиры	углевод.		B 1	B 2	C	Ca	Fe
				7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Неделя вторая 1-й день Понедельник Завтрак											
Сборник рецептур 2008	№ 390	Каша овсяная молочная жидкая на цельном молоке с маслом	200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,03	0,11	0,45	94,37	0,28
	к/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	130,73	0,1	0,05	-	8,7	1,08
	к/п	Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001	0,001	-	2,4	0,02
Сборник рецептур 2008	945	Чай с лимоном и сахаром	200/15	0,1	0,04	13,8	54	-	-	1,12	2,86	0,08
	424	Яйцо отварное	60	4,23	3,83	0,23	52,5	3,36	0,15	-	18,33	0,84
		Итого:	535	14,3	22,58	70,38	542,67	3,491	0,311	1,57	126,66	2,3
	Обед											
Сборник рецептур 2008	197	Суп с клецками на мясном бульоне	200-250	1,6	2,4	11,6	75	0,06	0,04	4,6	18,22	0,54
		Котлета мясная	100	18	14,7	9,6	243	0,11	0,19	0,15	43,5	1,5
Сборник рецептур 2008	688	Рожки отварные	200	7,12	9,28	41,94	270,66	0,08	0,04	-	6,48	1,48
	к/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	130,73	0,1	0,05	-	8,7	1,08
Сборник рецептур 2008	945	Чай с лимоном и сахаром	200/15	0,1	0,04	13,8	54	-	-	1,12	2,86	0,08
	к/п	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	90	0,06	0,04	26	32	4,4
		Итого:	915	31,47	28,72	121,44	863,39	0,41	0,36	31,87	111,76	9,08

Сборник рецептур	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества (мг)	
			7-11 лет	белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	Ca	Fe
				7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Неделя вторая 2-й день Вторник Завтрак											
Сборник рецептур 2008	№ 390	Каша манная молочная жидкая на цельном молоке с маслом	200	6,2	8,05	31,09	222,02	0,05	0,1	0,2	0,3	0,2
Сборник рецептур 2008	943	Чай с сахаром	200	6	1,53	6,5	24,64	-	0,003	3	5,8	0,27
	к/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	130,73	0,1	0,05	-	8,7	1,08
	к/п	Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001	0,001	-	2,4	0,02
	к/п	Сыр порционный	10	0,3	2,3	2,9	36	0,004	0,03	0,16	100	0,11
	424	Яйцо отварное	60	4,23	3,83	0,23	52,5	3,36	0,15	-	18,33	0,84
		Итого:	530	20,66	24,46	65,75	531,99	3,515	0,334	3,36	135,53	2,52
	Обед											
Сборник рецептур 2008	171	Борщ с картофелем на м/б со сметаной с добавлением морской капусты	200-250	3,2	5,6	12,1	112	0,05	0,04	11	52	1,3
Сборник рецептур 2008	688	Гречка с маслом	150	7,12	9,28	41,94	270,66	0,28	0,14	-	18,98	6,06
Сборник рецептур 2008	591	Гуляш из отварного мяса	100	16,44	5,09	1,64	78,12	0,03	0,09	0,69	23,25	2,3
	к/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	130,73	0,1	0,05	-	8,7	1,08
Сборник рецептур 2008	943	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Сборник рецептур 2008	711	Свекла тушеная	60	1,63	3	8,17	68,54	0,02	0,04	1,27	34,22	1,42
		Итого:	760-810	44,24	27,53	101,75	709,33	0,48	0,366	18,96	148,75	12,7

Сборник рецептур	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества (мг)	
			7-11 лет	белки	жиры	углеводы		B 1	B 2	C	Ca	Fe
				7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Неделя вторая 3-й день Среда Завтрак											
Сборник рецептур 2008	390	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200	9,08	10,36	40,18	289,98	0,09	-	0,81	92,34	1,62
	к/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	130,73	0,1	0,05	-	8,7	1,08
	к/п	Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001	0,001	-	2,4	0,02
Сборник рецептур 2008	943	Чай фруктовый с сахаром	200	6	1,53	6,5	24,64	-	0,003	3	5,8	0,27
	424	Яйцо отварное	60	4,23	3,83	0,23	52,5	3,36	0,15	-	18,33	0,84
		Итого:	520	23,24	24,47	71,94	563,95	3,551	0,204	3,81	127,57	3,83
	Обед											
Сборник рецептур 2008	217	Суп картофельный на м/б с макарон. изделиями	200-250	3,9	2,8	20	121	0,11	0,09	8	23	1
Сборник рецептур 2008		Перловка с маслом	150	3,45	0,60	42,30	184,50	0,125	0,093	0,00	16,50	2,00
Сборник рецептур 2008		Ленивые голубцы	100	8,20	6,30	8,80	180,00	0,06	0,113	8,26	33,38	1,35
	к/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	130,73	0,1	0,05	-	8,7	1,08
Сборник рецептур 2008	943	Чай фруктовый с сахаром	200	6	1,53	6,5	24,64	-	0,003	3	5,8	0,27
		Лук репчатый в нарезке (в целях профилактики/ сезонно)	15	0,199	-	1,16	13,81	0,009	0,003	1,42	4,41	0,11
		Огурец свежий	100	2	0,8	4,6	42			10	23	0,3
		Итого:	815-865	27,60	13,53	108,26	696,68	0,404	0,352	30,68	114,79	6,11

Сборник рецептур	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)	
			7-11 лет	белки	жиры	углево		В 1	В 2	С	Ca	Fe
				7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Неделя вторая 4-й день Четверг Завтрак											
Сборник рецептур 2008	390	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,05	0,10	0,45	92,93	0,36
	к/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	24,90	130,73	0,10	0,05	-	8,70	1,08
	к/п	Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	-	2,40	0,02
	к/п	Сыр порционный	10	0,30	2,30	2,90	36,00	0,00	0,03	0,16	100,00	0,11
	698,00	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,50	145,34	0,12	0,30	7,36	190,62	0,14
	к/п	Яблоко	200	0,60	0,40	23,60	118,00	0,03	0,05	0,00	12,00	
		Итого:	670	16,17	26,91	98,89	721,11	0,31	0,53	7,97	406,65	1,71
	Обед											
Сборник рецептур 2008	200	Суп картофельный на м/б с гренками	200-250	6,4	4,5	18,6	141	0,16	0,1	6	50	1,9
Сборник рецептур 2008	688	Рис отварной с маслом	150-200	7,12	9,28	41,94	270,66	0,03	0,02	-	1,63	0,63
Сборник рецептур 2009	371	Горбуша припущенная	100	25,2	12,8	2	224	0,14	0,13	0,21	15,02	0,48
	к/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	130,73	0,1	0,05	-	8,7	1,08
Сборник рецептур 2008	945	Чай с лимоном и сахаром	200/15	0,1	0,04	13,8	54	-	-	1,12	2,86	0,08
		Итого:	715-815	42,67	28,12	101,24	820,39	0,43	0,3	7,33	78,21	4,17

Сборник рецептур	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)	
			7-11 лет	белки	жиры	углево		B 1	B 2	C	Ca	Fe
				7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Неделя вторая 5-й день Пятница Завтрак											
Сборник рецептур 2008	№ 390	Каша рисовая молочная на цельном молоке	200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,03	0,11	0,45	94,37	0,28
	к/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	24,90	130,73	0,10	0,05	0,00	8,70	1,08
	к/п	Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	0,00	2,40	0,02
Сборник рецептур 2008	945	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	0,01	6,00	11,60	0,54
		Пряник	45	2,45	2,45	24,50	129,50					
		Итого:	505	24,42	24,22	93,85	614,95	0,131	0,167	6,45	117,07	1,92
	Обед											
Сборник рецептур 2008	197	Суп рассольник	200-250	3,00	5,80	17,20	133,00	0,09	0,05	8,00	34,00	1,00
Сборник рецептур 2008		Бифштнекс куриный	100	27,00	8,10	1,70	188,00	0,10	0,17	0,15	43,50	1,50
Сборник рецептур 2008	299	Картофельное пюре	180	4,16	7,24	27,40	188,80	0,07	7,02	2,09	36,72	0,49
	к/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	24,90	130,73	0,10	0,05	-	8,70	1,08
Сборник рецептур 2008	№ 668	Компот из с/ф (С-витамин)	200	1,04	-	26,96	107,47	0,02	0,01	-	21,00	0,70
			730-780	26.31	26.31	81.95	693.16	0.34	0.34	25,10	203.75	28611,00