

Утверждаю

Директор МКОУ «Тальменская СОШ №2»

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 5-11 классов
(родительская доля, многодетные)

Сборник рецептур	№ рецепт а	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая	Витамины			Минеральные вещества (мг)	
			порции	белки	жиры	углево ды		В 1	В 2	С	Са	Fe
			12 и старше	12 и старше	12 и старше	12 и старше		12 и старше	12 и старше	12 и старше	12 и старше	12 и старше
	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	200-250	8,45	13,02	32,32	281,17	0,1	0,2	0,56	116	0,45
	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	0,17
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:	670-730	17,86	29,51	105,35	777,34	0,355	0,631	8,08	429,72	1,86
	Обед											
Сборник рецептур 2008	197	Суп-свекольник на м/б со сметаной	250-300	5,61	2,55	15,27	109,23	0,15	0,12	14,82	72,24	1,56
	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	200-230	8,18	10,6	48,23	311,25	0,09	0,046	-	7,45	1,7
	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:	850-930	49,22	27,79	111,6	884,55	0,56	0,686	22,33	322,51	5,98

Сборник рецептур	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества (мг)	
			12 и старше	белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	Ca	Fe
				12 и старше	12 и старше	12 и старше		12 и старше	12 и старше	12 и старше	12 и старше	12 и старше
	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	200-250	11,35	12,95	50,22	362,47	0,18	-	1,62	184,68	3,24
	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:	560	31,43	21,34	88,35	594,98	3,64	0,21	7,62	223,31	5,70
	Обед											
Сборник рецептур 2008	206	Суп гороховый на м/б	250	8,58	0,72	24,18	152,82	0,15	0,45	0,19	34,98	1,59
Сборник рецептур 2008	561	Бефстроганов из отварной говядины	100	19,68	19,32	9,72	288,00	0,12	0,24	1,32	93,72	2,64
Сборник рецептур 2008	299	Картофельное пюре	230	4,78	8,32	31,51	217,12	0,08	8,07	2,40	42,22	0,56
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:	830	48,89	32,92	103,31	837,95	0,45	8,82	9,91	191,22	6,41

Сборник рецептур	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества (мг)	
			12 и старше	белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	Ca	Fe
				12 и старше	12 и старше	12 и старше		12 и старше	12 и старше	12 и старше	12 и старше	12 и старше
	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	200-250	6,2	10,06	31,09	277,52	0,1	0,2	0,4	0,6	0,4
	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:	600	11,49	11,96	102,55	605,72	0,28	0,3	26,4	62,3	6,58
	Обед											
Сборник рецептур 2008	204	Суп картофельный с крупой на м/б	250-300	6	3,84	8,55	152,34	0,18	0,12	5,97	58,59	1,47
Сборник рецептур 2008	320	Жаркое по-домашнему с курицей	250	13,28	13,58	24,25	304,68	0,2	0,19	5,13	36,38	2,95
	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:	865	24,769	19,32	105,42	799,03	0,569	0,413	38,52	161,08	10,71

Сборник рецептур	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества (мг)	
			12 и старше	белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	Ca	Fe
				12 и старше	12 и старше	12 и старше		12 и старше	12 и старше	12 и старше	12 и старше	12 и старше
	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	200-250	7,55	12,45	39,15	299,17	0,06	0,22	0,9	118,74	0,56
	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:	600	28,38	29,16	126,18	804,28	0,161	0,277	6,9	141,44	2,2
	Обед											
Сборник рецептур 2008	202	Суп овощной на курином бульоне	250-300	4,3	0,63	10,45	76,5	0,2	0,175	17,93	41,38	1,1
Сборник рецептур 2008	315	Капуста тушеная	180	4,68	10,44	17,67	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:	830-880	50,63	20,88	70,97	710,9	0,494	0,567	64,46	191,6	5,75

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 12 и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность 12 и старше	Витамины			Минеральные вещества (мг)	
				белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	Са	Fe
				12 и старше	12 и старше	12 и старше		12 и старше	12 и старше	12 и старше	12 и старше	12 и старше
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Неделя первая 5-й день Пятница Завтрак											
Сборник рецептов 2008	391	Каша ячневая молочная с маслом	200-250	11,35	12,95	50,22	362,47	0,17	0,22	1,12	0,62	183,65
	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	0,17
Сборник рецептов 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:	500-550	29,66	32,51	113,4	791,08	0,307	0,33	7,28	130,77	185,72
	Обед											
Сборник рецептов 2008	187	Щи на м/б со сметаной с добавлением морской капусты	250-300	4,8	8,4	29,4	129	0,06	0,03	30	76,5	1,05
Сборник рецептов 2008	601	Плов с курицей	230-250	18,5	20,75	46	457,47	0,12	0,12	0,62	13,37	1,37
	к/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	130,73	0,1	0,05	-	8,7	1,08
Сборник рецептов 2008	943	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Сборник рецептов 2008	711	Свекла тушеная	100	1,63	3	8,17	68,54	0,02	0,04	1,27	34,22	1,42
		Итого:	830-930	40,78	36,71	121,47	835,02	0,3	0,246	37,89	144,39	5,46

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества (мг)	
			12 и старше	белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	Ca	Fe
				12 и старше	12 и старше	12 и старше		12 и старше	12 и старше	12 и старше	12 и старше	12 и старше
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Неделя вторая											
	1-й день Понедельник											
	Завтрак											
Сборник рецептов 2008	№ 390	Каша овсяная молочная жидкая на цельном молоке с маслом	200-250	7,55	12,45	39,15	299,17	0,06	0,22	0,9	118,74	0,56
	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 рецептов 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:	585	15,81	25,07	78,21	602,5	3,521	0,421	2,02	151,03	2,58
	Обед											
Сборник рецептов 2008	197	Суп с клецками на мясном бульоне	250-300	2,4	3,6	17,4	112	0,09	0,06	6,9	27,22	0,81
		Котлета мясная	100	18	14,7	9,6	243	0,11	0,19	0,15	43,5	1,5
Сборник рецептов 2008	688	Рожки отварные	200-230	8,18	10,6	48,23	311,25	0,09	0,046	-	7,45	1,7
	к/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	130,73	0,1	0,05	-	8,7	1,08
Сборник рецептов 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:	965	33,33	31,24	133,53	940,98	0,45	0,386	34,17	121,73	9,57

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества (мг)	
			12 и старше	белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	Са	Fe
				12 и старше	12 и старше	12 и старше		12 и старше	12 и старше	12 и старше	12 и старше	12 и старше
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Неделя вторая 2-й день Вторник Завтрак											
Сборник рецептов 2008	№ 390	Каша манная молочная жидкая на цельном молоке с маслом	200-250	6,2	10,06	31,09	277,52	0,1	0,2	0,4	0,6	0,4
Сборник рецептов 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	0,17
	424	Яйцо отварное	60	4,23	3,83	0,23	52,5	3,36	0,15	-	18,33	0,84
		Итого:	530-580	20,66	26,47	65,75	587,49	3,565	0,434	3,56	135,83	2,78
	Обед											
Сборник рецептов 2008	171	Борщ с картофелем на м/б со сметаной с добавлением морской капусты	250/300	3,84	6,72	14,52	168	0,1	0,08	22	104	2,6
Сборник рецептов 2008	688	Гречка с маслом	180	8,18	10,6	48,23	311,25	0,32	0,16	-	21,82	6,96
Сборник рецептов 2008	591	Гуляш из отварного мяса	100-120	19,72	6,1	1,68	93,75	0,036	0,108	0,82	27,9	2,76
	к/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	130,73	0,1	0,05	-	8,7	1,08
Сборник рецептов 2008	943	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Сборник рецептов 2008	711	Свекла тушеная	60	1,63	3	8,17	68,54	0,02	0,04	1,27	34,22	1,42
		Итого:	810-860	49,22	30,98	110,5	821,55	0,576	0,444	30,09	208,24	15,36

Сборник рецептур	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая	Витамины			Минеральные вещества (мг)	
			порции	белки	жиры	углево ды		В 1	В 2	С	Са	Fe
			12 и старше	12 и старше	12 и старше	12 и старше		12 и старше	12 и старше	12 и старше	12 и старше	12 и старше
	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	200-250	11,35	12,95	50,22	362,47	0,18	-	1,62	184,68	3,24
	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:	520-570	25,51	27,06	81,98	636,44	3,641	0,204	4,62	219,91	5,45
	Обед											
Сборник рецептур 2008	217	Суп картофельный на м/б с макарон. изделиями	250-300	5,85	4,2	30	181,5	0,16	0,13	12	34,5	1,5
Сборник рецептур 2008		Перловка с маслом	180	4,14	0,72	50,76	221,40	0,149	0,112	0,00	19,80	2,40
Сборник рецептур 2008		Ленивые голубцы	100	8,20	6,30	8,80	125,20	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	0,050	-	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:	895-945	30,24	15,05	126,72	739,28	0,478	0,41	34,68	129,59	7,01

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)	
			12 и старше	белки	жиры	углеводы	12 и старше	В 1	В 2	С	Ca	Fe
				12 и старше	12 и старше	12 и старше		12 и старше	12 и старше	12 и старше	12 и старше	12 и старше
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Неделя вторая 4-й день Четверг Завтрак											
Сборник рецептов 2008	390	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	200-250	8,45	13,02	32,32	281,17	0,10	0,20	0,56	116,00	0,45
	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	0,17
	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:	670-730	17,86	29,51	105,35	777,34	0,36	0,63	8,08	429,72	1,86
	Обед											
Сборник рецептов 2008	200	Суп картофельный на м/б с гренками	250-300	9,6	6,75	27,9	211,5	0,24	0,15	9	75	2,85
Сборник рецептов 2008	688	Рис отварной с маслом	180/230	8,18	10,6	48,23	311,25	0,04	0,02	-	2,09	0,8
Сборник рецептов 2009	371	Горбуша припущенная	120	36	17,4	2,6	311	0,21	0,19	0,31	22,29	0,71
	к/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	130,73	0,1	0,05	-	8,7	1,08
Сборник рецептов 2008	945	Чай с лимоном и сахаром	200/15	0,1	0,04	13,8	54	-	-	1,12	2,86	0,08
		Итого:	795--915	57,73	36,29	117,43	1018,48	0,59	0,41	10,43	110,94	5,52

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества (мг)	
			12 и старше	белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	Ca	Fe
				12 и старше	12 и старше	12 и старше		12 и старше	12 и старше	12 и старше	12 и старше	12 и старше
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Неделя вторая 5-й день Пятница Завтрак											
Сборник рецептов 2008	№ 390	Каша рисовая молочная с маслом	200-250	7,55	12,45	39,15	299,17	0,06	0,22	0,90	118,74	0,56
	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 рецептов 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:	505-550	25,93	26,71	101,68	674,78	0,161	0,277	6,9	141,44	2,2
	Обед											
Сборник рецептов 2008	197	Суп рассольник	250-300	4,50	8,70	25,80	199,50	0,13	0,07	12,00	51,00	1,50
Сборник рецептов 2008		Бифштекс куриный	100	27,00	8,10	1,70	188,00	0,10	0,17	0,15	43,50	1,50
Сборник рецептов 2008	299	Картофельное пюре	230	4,78	8,32	31,51	217,12	0,08	8,07	2,40	42,22	0,56
	к/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	24,90	130,73	0,10	0,05	-	8,70	1,08
Сборник рецептов 2008	№ 668	Компот из с/ф (С-витамин)	200	1,04	-	26,96	107,47	0,02	0,01	-	21,00	0,70
			830-880	31.45	33.05	93.44	823.60	0.42	0.39	32,49	238.54	19511,00