

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
Г. В. Лопатина
Приказ №92/1-од от 01.11.2022 г.

МЕНЮ
МКОУ «Тальменская СОШ № 3»
Тальменского района Алтайского края
осенне-зимне-весенний период
10 дневное меню 1 смена (завтрак)

<i>Возрастная категория 7-11 лет</i>														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

	Наименование блюда		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Масса	Пищевые			Энергет	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
	<u>1 день</u>	порции (гр.)	вещества (г)											
	Овощи (горошек консервированный.)	30	2,15	2,27	13,71	28,9	0,09	6,6	0	0	19,68	53,36	21,6	0,87
	Сосиски отварные (молочные)	120	15	23	0	265	0,1	0,15	28,75	0	43,75	166,38	32,13	1,5
688	Макаронные изделия отварные с м\сл	150\10	7,46	5,61	35,84	302,1	0	0	1,155	2,565	14,7	44,2	1,43	1,2
943	Чай с сахаром (чёрный)	200	9,02	2,28	15,42	28	0,02	7,34	0,02	0,02	225	371	198,16	36,84
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	96	0,13	1	0	0	4,9	119	33	2,8
	Итого:	550	36,83	33,56	84,57	720	0,34	15,09	29,925	2,585	308,03	753,94	286,32	43,21
	<u>2 день</u>		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи (кукуруза консервированная.)	30	3	0	6	17,5	0,04	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64
	Котлета куриная п\ф	100	13	17,7	8,9	246,9	0,08	0,12	28,75	5	43,75	166,38	32,13	1,5
679	Каша рассыпчатая (гречка) см\сл	150\10	6	3,9	26,6	213	0,24	0	0	7,96	2,32	110	20,55	2,32
883	Кисель из концентрата (витаминный)	200	0,04	0	24,76	97,2	0,01	50	0	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	96	0,13	1	0	0	4,9	119	33	2,8
	Итого:	530	25,24	22	85,86	670,6	0,5	65,89	28,75	12,96	92,03	437,08	103,48	7,44
	<u>3 день</u>		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи свежие. (томаты)	30	4,39	4,22	13,06	21	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62
682	Рис отварной	150	4,8	5,76	50,04	373,08	0,58	0	0,14	1,5	5,31	77,91	25,46	1,11
	Птица запечёная (филе)	100	17,9	7,9	6,8	127,9	0,58	0	0,14	1,5	5,31	77,91	25,46	1,11
867	Компот из плодов сушёных(курага)	200	0,5	0	28,3	150	0,01	50	0	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	96	0,13	1	0	0	4,9	119	33	2,8
	Итого:	520	30,79	18,28	117,8	767,98	1,48	55,65	0,28	3	52,38	348,16	112,16	6,82
	<u>4 день</u>		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи свежие(огурец)	30	1	0,4	2,3	21	0,04	8,23	0	0	35,5	42,58	21	0,95

642	Рагу из птицы	250\10	8,62	6,09	38,64	430,5	0	0	1,155	2,565	14,7	44,2	1,43	1,2
943	Чай с сахаром (каркаде)	200	0	0	14	28	0,01	50	0	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб пшеничный	40	3,04	3,6	5,14	96	0,13	1	0	0	4,9	119	33	2,8
	Итого:	530	12,66	10,09	60,08	575,5	0,18	59,23	1,155	2,565	61,5	209,38	55,43	5,13
	5 день		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Овощи отварные (свекла)	30	1,74	2,27	14,29	56,34	0,09	8,25	0	0	24,6	24	26,65	0,96
	Птица запеченная (бедро)	150	29,6	22,1	2,7	339,8	0,08	0,03	60	0	68,13	166,13	25,38	2,03
688	Макаронные изделия отварные	150\10	7,46	5,61	35,84	302,1	0,24	0	0	7,96	2,32	110	20,55	2,32
944	Чай с лимоном	200\5	9,02	2,28	15,42	57,33	0,02	7,34	0,02	0,02	225	371	198,16	36,84
	Хлеб пшеничный	40	3,04	3,6	5,14	96	0,13	1	0	0	4,9	119	33	2,8
	Итого:	585	50,86	35,86	73,39	851,57	0,56	16,62	60,02	7,98	324,95	790,13	303,74	44,95
	6 день		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Овощи (горошек консерв.)	30	1,44	0,3	4,95	28,9	0,09	6,6	0	0	19,68	53,36	21,6	0,87
	Тефтели п\ф	100	11	21	3,5	250	0,1	0,15	28,75	0	43,75	166,38	32,13	1,5
679	Каша рассыпчатая (гречка) с м\сл	150\10	7,46	5,61	35,84	355	0	0	1,155	2,565	14,7	44,2	1,43	1,2
943	Чай с сахаром(черный)	200	0,2	0	15	28	0,02	7,34	0,02	0,02	225	371	198,16	36,84
	Хлеб пшеничный	40	3,04	3,6	5,14	96	0,13	1	0	0	4,9	119	33	2,8
	Итого:	530	23,14	30,51	64,43	757,9	0,34	15,09	29,925	2,585	308,03	753,94	286,32	43,21
	7 день		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Овощи (кукуруза консерв.)	30	3	0	6	17,5	0,04	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64
476	Рыба (филе горбуши) припущенная	100	20,1	6,3	2,1	138,4	0,08	0,12	28,75	5	43,75	166,38	32,13	1,5
694	Пюре картофельное	150\10	13,15	18,7	41,92	282,5	0,24	0	0	7,96	2,32	110	20,55	2,32
943	Чай с сахаром(каркаде)	200	0	0	14	28	0,02	7,34	0,02	0,02	225	371	198,16	36,84
	Хлеб пшеничный	40	3,04	3,6	5,14	96	0,13	1	0	0	4,9	119	33	2,8
	Итого:	530	39,29	28,6	69,16	562,4	0,51	23,23	28,77	12,98	310,63	804,48	301,64	44,1

<u>8 день</u>		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Овощи свежие (томаты)	30	1	0,4	2,3	21	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62
	Птица запечёная (филе)	100	22,7	2,2	0,8	115,6	0,13	4,36	0,01	0	67,74	310	77,7	1,25
682	Рис отварной	150\10	4,8	5,76	50,04	293	0,32	0	0	10,62	31	146,74	27,4	3,1
867	Компот из плодов сушёных(курага)	200	0,04	0	24,76	150	0,01	50	0	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб пшеничный	40	3,04	3,6	5,14	96	0,13	1	0	0	4,9	119	33	2,8
	Итого:	530	31,58	11,96	83,04	675,6	0,77	60,01	0,01	10,62	140,5	649,08	166,34	8,95
<u>9 день</u>		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
42	Сыр (порциями)	15	3,7	4,53	0	56	0,23	0	59	0	1	2	0	0
384	Каша вязкая молочная (пшениная) с м\сл.	250\10	9	5	42	242,8	0,22	0	0	2	22,18	179,24	63,12	2,06
943	Чай с сахаром(черный)	200	0,04	0	24,76	28	0,01	50	0	0	6,4	3,6	0	0,18
	Батон нарезной	40	3,2	0,4	19,6	96	0,13	1	0	0	4,9	119	33	2,8
	Итого:	515	12,24	5,4	86,36	422,8	0,36	51	0	2	33,48	301,84	96,12	5,04
<u>10 день</u>		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Овощи отварные (свекла)	30	0,86	3,65	5,02	56,34	0,09	8,25	0	0	24,6	24	26,65	0,96
	Птица запечёная (голень)	120	23,4	14,3	1,1	226,3	0,08	0,03	60	0	68,13	166,13	25,38	2,03
708	Капуста тушеная	150	2,82	8,3	14,2	168,4	0,045	60,48	0,255	0,225	69,94	46,72	23,02	0,88
944	Чай с лимоном	200/5	0,2	0	14	57,33	0,02	7,34	0,02	0,02	225	371	198,16	36,84
	Хлеб пшеничный	40	3,04	3,6	5,14	96	0,13	1	0	0	4,9	119	33	2,8
	Итого:	545	30,32	29,85	39,46	604,37	0,365	77,1	60,275	0,245	392,57	726,85	306,21	43,51
<i>Категория детей от 12 и старше</i>														
<u>1 день</u>		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Овощи (горошек консерв.)	30	1,44	0,3	4,95	28,9	0,11	8,25	0	0	24,6	66,65	27	1,09
	Сосиски отварные (молочные)	120	15	23	0	265	0,1	0,15	28,75	0	43,75	166,38	32,13	1,5

688	Макаронные изделия отварные с м\сл	200\10	7,46	5,61	35,84	402,8	0	0	1,155	2,565	14,7	44,2	1,43	1,2
943	Чай с сахаром (черный)	200	0,2	0	14	28	0,02	7,34	0,02	0,02	225	371	198,16	36,84
	Хлеб пшеничный	40	3,04	3,6	5,14	96	0,13	1	0	0	4,9	119	33	2,8
	Итого:	600	27,14	32,51	59,93	820,7	0,36	16,74	29,925	2,585	312,95	767,23	291,72	43,43
	2 день		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Овощи (кукуруза консерв.)	30	1,75	4,89	8,49	17,5	0,06	18,46	0	0	43,33	47,63	22,25	0,8
	Котлеты куриные п\ф	100	13	17,7	8,9	246,9	0,08	0,12	28,75	5	43,75	166,38	32,13	1,5
679	Каша рассыпчатая (гречка с м\сл	220\10	10	6,5	44,3	355	0,32	0	0	10,62	31	146,74	27,4	3,1
883	Кисель из концентрата (витаминный)	200	0,2	0	24,76	97,2	0,01	50	0	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	96	0,13	1	0	0	4,9	119	33	2,8
	Итого:	630	28,15	29,49	106,1	812,6	0,6	69,58	28,75	15,62	129,38	483,35	114,78	8,38
	3 день		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Овощи свежие (томат)	30	1	0,4	2,3	21	0,23	5,81	0	0	38,08	87,18	35,3	2,03
	Птица запечёная (филе)	100	22,7	2,2	0,8	115,6	0,58	0	0,14	1,5	5,31	77,91	25,46	1,11
682	Рис отварной	230	5,2	6,8	52	412,7	0,78	0	0,18	2	7,08	103,88	33,94	1,5
867	Компот из плодов сушёных (курага)	200	0,5	0	28,3	150	0,01	50	0	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб пшеничный	40	3,04	3,6	5,14	96	0,13	1	0	0	4,9	119	33	2,8
	Итого:	600	32,44	13	88,54	795,3	1,73	56,81	0,32	3,5	61,77	391,57	127,7	7,62
	4 день		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Овощи свежие(огурец)	30	1	0,4	2,3	21	0,06	10,29	0	0	43,33	53,23	26,25	1,19
642	Рагу из птицы	330	19,6	31,5	17,85	520,5	0	0	1,155	2,565	14,7	44,2	1,43	1,2
943	Чай с сахаром(каркаде)	200	0,04	0	24,76	28	0,01	50	0	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	96	0,13	1	0	0	4,9	119	33	2,8
	Итого:	600	23,84	32,3	64,51	665,5	0,2	61,29	1,155	2,565	69,33	220,03	60,68	5,37
	5 день		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Овощи отварные (свекла)	30	0,86	3,65	5,02	56,34	0,11	8,25	0	0	24,6	66,65	27	0,06

	Птица запеченная(бедро)	150	29,6	22,1	2,7	339,8	0,08	0,03	60	0	68,13	166,13	25,38	2,03
688	Макаронные изделия отварные	200\10	7,46	5,61	35,84	402,8	0,32	0	0	10,62	31	146,74	27,4	3,1
944	Чай с лимоном	200\5	4,51	1,14	7,71	57,33	0,02	7,34	0,02	0,02	225	371	198,16	36,84
	Хлеб пшеничный	40	3,04	3,6	5,14	96	0,13	1	0	0	4,9	119	33	2,8
	Итого:	635	45,47	36,1	56,41	952,27	0,66	16,62	60,02	10,64	353,63	869,52	310,94	44,83
	6 день		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Овощи (горошек консерв.)	30	2,69	2,84	17,14	28,9	0,11	8,25	0	0	24,6	66,65	27	1,09
	Тефтели п\ф	100	11	21	3,5	250	0,1	0,15	28,75	0	43,75	166,38	32,13	1,5
679	Каша рассыпчатая(гречка) с м\сл	220\10	10	6,5	44,3	355	0	0	1,54	3,42	19,6	29,54	1,9	1,6
943	Чай с сахаром(черный)	200	9,02	2,28	15,42	28	0,02	7,34	0,02	0,02	225	371	198,16	36,84
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	96	0,13	1	0	0	4,9	119	33	2,8
	Итого за день:	600	35,91	33,02	99,96	757,9	0,36	16,74	30,31	3,44	317,85	752,57	292,19	43,83
	7 день		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Овощи (кукуруза консерв.)	30	1,75	4,89	8,49	17,5	0,06	18,46	0	0	43,33	47,63	22,25	0,8
	Рыба (филе горбуши)припущенная	100	20,1	6,3	2,1	138,4	0,08	0,12	28,75	5	43,75	166,38	32,13	1,5
694	Пюре картофельное	220\10	4,68	10,55	41,92	318,8	0,32	0	0	10,62	31	146,74	27,4	3,1
943	Чай с сахаром(каркаде)	200	9,02	2,28	15,42	28	0,02	7,34	0,02	0,02	225	371	198,16	36,84
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	96	0,13	1	0	0	4,9	119	33	2,8
	Итого за день:	600	38,75	24,42	87,53	598,7	0,61	26,92	28,77	15,64	347,98	850,75	312,94	45,04
	8 день		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Овощи свежие (томат)	30	5,49	5,28	16,33	21	0,23	5,81	0	0	38,08	87,18	35,3	2,03
	Птица запечёная (филе)	100	18,03	10,21	8,49	115,6	0,13	4,36	0,01	0	67,74	310	77,7	1,25
682	Рис отварной	230	17,54	18,7	115,9	320	0,32	0	0	10,62	31	146,74	27,4	3,1
867	Компот с плодов сушёных(курага)	200	0,04	0	24,76	150	0,01	50	0	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	96	0,13	1	0	0	4,9	119	33	2,8
	Итого за день:	600	44,3	34,59	185	702,6	0,82	61,17	0,01	10,62	148,12	666,52	173,4	9,36

	<u>9 день</u>		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
42	Сыр (порциями)	15	0	8,2	0,1	85	0,23	0	59	0	1	2	0	0
384	Каша вязкая молочная (пшенная)	350/10	12,6	7	58,8	339,9	0,78	0	0,18	2	7,08	103,88	33,94	1,5
943	Чай с сахаром(черный)	200	0,04	0	24,76	28	0,01	50	0	0	6,4	3,6	0	0,18
	Батон нарезной	40	3,2	0,4	19,6	96	0,13	1	0	0	4,9	119	33	2,8
	Итого:	615	15,84	7,4	103,2	463,9	0,92	51	0,18	2	18,38	226,48	66,94	4,48
	<u>10 день</u>		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Овощи свежие (огурец)	30	2,18	2,84	14,29	56,34	0,11	8,25	0	0	24,6	66,65	27	0,06
	Птица запеченая (голень)	120	23,4	14,3	1,1	226,3	0,08	0,03	60	0	68,13	166,13	25,38	2,03
708	Капуста тушеная	220	3,76	3,86	11,8	224,53	0,06	80,64	0,34	0,3	93,26	62,3	30,7	1,18
944	Чай с лимоном	200/5	9,02	2,28	15,42	57,33	0,02	7,34	0,02	0,02	225	371	198,16	36,84
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,6	96	0,13	1	0	0	4,9	119	33	2,8
	Итого за день:	615	41,56	23,68	62,21	660,5	0,4	97,26	60,36	0,32	415,89	785,08	314,24	42,91

Меню составлено с использованием методических рекомендаций МР 2.4.0179-20, СанПин 2.4.3648-20 литературы «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий». Для предприятий общественного Питания 2005года. Авторы - составители : А. И. Здобнов , В. А. Цыганенко. Химический состав и калорийность продуктов под редакцией Ф. Е. Будягина 1961 год. Программа «Интернат: Питание» предназначенной для организации питания в детских воспитательных учреждений по Сан Пин 2.4.5.24 09 -08. Автор и разработчик

Авторы - составители : А. И. Здобнов , В. А. Цыганенко.

Составил: _____ В.Б. Познахирко