

УТВЕРЖДАЮ»:

директор Муниципального бюджетное
общеобразовательного учреждения
«Тальменская средняя общеобразовательная
школа № 5» Тальменского района
Алтайского края

_____ К.А. Дериш
«_____» _____ 2024г.

**Примерное десятидневное перспективное меню на 10 дней
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Тальменская средняя общеобразовательная школа № 5»
Тальменского района Алтайского края
осенне – зимний сезон**

на детей с ОВЗ

Наименование блюд соответствуют рецептурам «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Разработано Институтом питания РАМН зам. директора, академик РАМН, профессор Тутельян В.А.. Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, 2004; Издательство «Хлебпродинформ» Москва 2004.

1 день

Наименование блюда	Выход порции в зависимости от возраста обучающихся		Пищевая ценность						Энергетическая ценность /ккал/		Витамины /мг/				Минеральные 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	Мg	Fe
Завтрак																	
Суп молочный с рисом (160)	250	250	7,7	9,8	5,4	6,48	25,4	35	230	180	0,14	10,1	60,5	1,12	194	28,5	0,5
Чай с сахаром (685)	250	250	0,4	0,4	0,2	0,2	22	22	83,4	83,4	0	2,2	0	0,2	9,2	8,8	1,6
Батон	30	30	3,2	3,2	1	1	19,5	19,5	78,6	78,6	0,03	0	0	0,63	5,7	7,3	0,36
Сыр (3)	15	15	4	4	3,8	3,8	0	0	54	54	0,1	1,3	0,43	0,01	1,32	3,8	0,01
Масло сливочное (1)	10	10	0,9	0,9	6,6	6,6	0,14	0,14	72	72	0	0	84	0	2,2	6,2	0,02
Итого	505	505	16,2	18,3	17	18,08	67,04	76,6	518	568	0,27	13,6	144,9	1,96	212,4	54,6	2,49
Обед																	
Груша	200	200	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	0,03	10	5	0,4	16	9	2,2
Помидор свежий в нарезке (19)	60	100	0,36	0,36	0,12	0,2	2,52	4,2	11,9	19,9	0,06	25	100	0,6	14	20	0,9
Котлета (мясо или птица) (499)	90	100	14	15,6	11,3	12,3	6,5	7,2	167	186	0,1	2	26	5	20	2	1
Макаронные изделия отварные со сливочным маслом (332)	150/10	200/10	5,6	7,4	10,2	13,4	28,8	37,8	230,4	302,4	0,06	0	71	1,7	21,6	10	1
Соус томатный (587)	50	50	3,64	3,6	2,8	2,8	7,3	7,3	67	67	0,1	12,6	51	1,5	10	17,8	1
Сыр (3)	15	15	4	4	3,8	3,8	0	0	54	54	0,1	1,3	0,43	0,01	1,32	3,8	0,01
Чай с сахаром (685)	250	250	0,4	0,4	0,2	0,2	22	22	83,4	83,4	0	2,2	0	0,2	9,2	8,8	1,6
Хлеб пшеничный	30	30	2,7	2,7	1	1	14	14	79,8	79,8	0,16	0	0	1,4	43,2	6,9	1,1
Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	1	1	8,5	8,5	51,8	51,8	0,1	0,1	0	0,8	14,6	8	0,6
Итого	1050	1150	25,5	31,5	26,8	30,5	103,9	113	773,7	880,1	0,58	48,3	318,8	18	355,9	95	7,5

2 день

Наименование блюда	Выход порции в зависимости от возраста обучающихся		Пищевая ценность						Энергетическая ценность /ккал/		Витамины /мг/				Минеральные 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																	
Омлет натуральный (187)	250	250	15,7	17,4	16,56	18,4	4,9	5,4	230,4	296	0,13	11	60	3,28	186,8	16,6	2
Кефир(698)	210	210	5,8	5,8	5,1	5,1	53,5	68,3	106	106	0,08	1,4	44	1,6	92	21	0,2
Батон	30	30	3,2	3,2	1	1	19,5	19,5	78,6	78,6	0,03	0	0	0,63	5,7	7,3	0,36
Масло сливочное (1)	10	10	0,9	0,9	6,6	6,6	0,14	0,14	72	72	0	0	84	0	2,2	6,2	0,02
Итого	500	500	25,6	27,3	29,3	31,1	78,04	93,34	487	552,6	0,24	12,4	188	5,51	286,7	51,1	2,58
Обед																	
Овощи свежие в нарезке или солёные в нарезке (17)	60	100	0,36	0,6	0,12	0,2	2,52	4,2	11,9	19,9	0,06	25	100	0,6	14	20	0,9
Суп с консервы (181)	230/20	230/20	9,5	11,5	6,98	8,6	5,58	8	102	202	0	10,8	11	2,5	121,5	0,7	0,1
Тефтели мясные (462)	90	100	6,8	9,8	3,1	9	3,1	15,1	142,7	158,5	0,03	7,6	25	2,9	103,1	19,7	0,3
Соус томатный (587)	50	50	3,64	3,6	2,8	2,8	7,3	7,3	67	67	0,1	12,6	51	1,5	10	17,8	1
Гречка отварная (297)	140/10	190/10	5,3	7,1	8,9	9,8	26,5	45,9	120,8	244	0	0	35,6	3,7	64	23,9	1,3
Компот из сушеных фруктов (638)	200	200	0,9	0,9	0,1	0,1	32	32	132	132	0	38,6	87,4	0,6	29,6	1	0,8
Хлеб пшеничный	30	30	2,7	2,7	1	1	14	14	79,8	79,8	0,16	0	0	1,4	43,2	6,9	0,1
Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	1	1	8,5	8,5	51,8	51,8	0,1	0,1	0	0,8	14,6	8	0,6
Итого	850	950	30,9	37,9	24	32,5	99,5	135	708	955	0,45	94,7	310	14	400	98	5,1

3 день

Наименование блюда	Выход порции в зависимости от возраста обучающихся		Пищевая ценность						Энергетическая ценность /ккал/		Витамины /мг/				Минеральные 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 гречневая молочная (297)	200	240	8,4	10,1	8	9,6	44	52,8	280	336	1	10	52,3	17,3	240	30	3,4
Чай с сахаром (685)	250	250	0,4	0,4	0,2	0,2	22	22	83,4	83,4	0	2,2	0	0,2	9,2	8,8	1,6
Батон	30	30	3,2	3,2	1	1	19,5	19,5	78,6	78,6	0,03	0	0	0,63	5,7	7,3	0,36
Масло сливочное (1)	10	10	0,9	0,9	6,6	6,6	0,14	0,14	72	72	0	0	84	0	2,2	6,2	0,02
Сыр (3)	15	15	4	4	3,8	3,8	0	0	54	54	0,1	1,3	0,43	0,01	1,32	3,8	0,01
Итого	505	545	16,9	18,6	19,6	21,2	85,6	94,4	568	624	1,13	13,5	136,7	18,14	258,4	56,8	5,39
Обед																	
Суп гороховый (139)	250	250	5,5	5,5	7,5	7,5	12,5	12,5	135,7	135,7	0,15	7	211	1,4	56,5	30	2,2
Рагу из курицы (489)	90/50	100/80	13,7	17,6	3,8	4,9	7,4	9,5	118,3	152,1	0,1	30,9	154	5,25	27,1	65	1,4
Макаронные изделия отварные со сливочным маслом (332)	150/10	200/10	5,6	7,4	10,2	13,4	28,8	37,8	230,4	302,4	0,06	0	71	1,7	21,6	10	1
Сок (707)	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	0,02	4	0	0,4	14	8	1,4
Хлеб пшеничный	30	30	2,7	2,7	1	1	14	14	79,8	79,8	0,16	0	0	1,4	43,2	6,9	1,1
Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	1	1	8,5	8,5	51,8	51,8	0,1	0,1	0	0,8	14,6	8	0,6
Итого	800	890	30,2	35,9	23,7	28	91,4	102,5	708	813,8	0,59	42	436	10,95	177	127,9	7,7

4 день

Наименование блюда	Выход порции в зависимости от возраста обучающихся		Пищевая ценность						Энергетическая ценность /ккал/		Витамины /мг/				Минеральные 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 кукурузная (287)	230	240	11,6	13,8	8,1	10,6	25,86	34,96	241	310	0,22	10,3	55	3,3	203,9	37,9	1,02
Чай с сахаром (685)	250	250	0,4	0,4	0,2	0,2	22	22	83,4	83,4	0	2,2	0	0,2	9,2	8,8	1,6
Батон	30	30	3,2	3,2	1	1	19,5	19,5	78,6	78,6	0,03	0	0	0,63	5,7	7,3	0,36
Масло сливочное (1)	10	10	0,9	0,9	6,6	6,6	0,14	0,14	72	72	0	0	84	0	2,2	6,2	0,02
Итого	520	530	16,1	18,3	15,9	18,4	67,5	76,6	475	544	0,25	12,5	139	4,13	221	60,2	3
Обед																	
Огурец свежий в нарезке или солёный в нарезке (16)	60	100	0,4	0,6	0,1	0,2	2,5	4,2	11,9	19,9	0,1	25	100	0,6	14	20	0,9
Борщ со сметаной (111)	250/10	250/10	6	6	7	7	9	9	119	119	0,1	2	111	2,5	246	24	1,1
Жаркое по домашнему (436)	120//90	120/100	19	21	15,9	23,8	56	82,3	364,5	603,5	0,1	0	90	13,2	36	34	2
Кисель из ягод (640)	200	200	0,2	0,2	0	0	20	20	81	81	0	0,4	4	0	10	3,6	0,2
Хлеб пшеничный	30	30	2,7	2,7	1	1	14	14	79,8	79,8	0,2	0	0	1,4	43,2	6,9	1,1
Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	1	1	8,5	8,5	51,8	51,8	0,1	0,1	0	0,8	14,6	8	0,6
Итого	780	830	30	32,2	25	33	110	138	708	955	0,6	27,5	305	18,5	363,8	96,5	5,9

5 день

Наименование блюда	Выход порции в зависимости от возраста обучающихся		Пищевая ценность						Энергетическая ценность /ккал/		Витамины /мг/				Минеральные вещества/мг/		
			Белки		Жиры		Углеводы		7-10 лет	11-18 лет	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 пшеничная молочная (297)	220	250	8,4	10,1	6	9,2	37	44,4	215	272	0,24	5,04	56	3	197,4	31,5	1,9
Чай фруктовый (лимон) (686)	250/7	250/7	0,4	0,4	0,2	0,2	21,2	21,2	82,2	82,2	0	5,6	2	0,2	14,4	9,2	1,6
Батон	30	30	3,2	3,2	1	1	19,5	19,5	78,6	78,6	0,03	0	0	0,63	5,7	7,3	0,36
Масло сливочное (1)	10	10	0,9	0,9	6,6	6,6	0,14	0,14	72	72	0	0	84	0	2,2	6,2	0,02
Сыр (3)	15	15	4	4	3,8	3,8	0	0	54	54	0,1	1,3	0,43	0,01	1,3	3,8	0,01
Итого	510	540	16,9	18,6	17,6	20,8	77,84	85,24	447,8	558,8	0,37	11,94	142,4	3,84	221	58	3,89
Обед																	
Помидор свежий в нарезке (19)	60	100	0,36	0,6	0,12	0,2	2,52	4,2	11,9	19,9	0,06	25	100	0,6	14	20	0,9
Суп с макаронными изделиями (139)	250	250	2,3	2,3	5	5	11,3	11,3	97,5	97,5	0	0	62	0,6	15,5	9	0,5
Рыба припущенная (минтай) (371)	90	100	9,6	11,2	1	1,1	0	0	67,5	75	0,1	0	20	6	164	13	1
Рис отварной с маслом (511)	150/10	180/10	3,5	4,2	3,2	3,8	37,1	44	191	227	0	5	19	2	15	2,1	0,6
Соус белый основной (590)	50	50	6	6	4	4	2,5	2,5	66,5	66,5	0	1	100	5	13	15	0,1
Кофейный напиток с молоком (692)	200	200	2	2	15	15	56	56	420	420	0,03	0	0	34	116	24	1,2
Хлеб пшеничный	30	30	2,7	2,7	1	1	14	14	79,8	79,8	0,16	0	0	1,4	43,2	6,9	1,1
Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	1	1	8,5	8,5	51,8	51,8	0,1	0,1	0	0,8	14,6	8	0,6
Итого	860	940	28,16	30,7	30,32	31,1	131,92	140,5	986	1037,5	0,45	31,1	301	50,4	395,3	98	6

6 день

Наименование блюда	Выход порции в зависимости от возраста обучающихся		Пищевая ценность						Энергетическая ценность /ккал/		Витамины /мг/				Минеральные 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 овсяная молочная (311)	200	220	7,3	10,5	4,7	7,9	31,36	39,96	195	260	0,15	8,5	58,57	2,8	226,6	40,9	0,41
Чай с сахаром (685)	250	250	0,4	0,4	0,2	0,2	22	22	83,4	83,4	0	2,2	0	0,2	9,2	8,8	1,6
Батон	30	30	3,2	3,2	1	1	19,5	19,5	78,6	78,6	0,03	0	0	0,63	5,7	7,3	0,36
Масло сливочное (1)	10	10	0,9	0,9	6,6	6,6	0,14	0,14	72	72	0	0	84	0	2,2	6,2	0,02
Сыр (3)	15	15	4	4	3,8	3,8	0	0	54	54	0,1	1,3	0,43	0,01	1,3	3,8	0,01
Итого	505	505	15,8	19	16,3	19,5	73	81,6	483	548	0,28	12	143	3,64	245	67	2,4
Обед																	
Банан	200	200	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	96	96	0	10	20	0,9	8	42	0,6
Помидоры в нарезке (19)	60	100	0,4	0,6	0,1	0,2	2,5	4,2	11,9	19,9	0,06	25	100	0,6	14	20	0,9
Суп с клецками (155) (548)	250	250	10,2	10,2	5,3	5,3	13,3	13,3	142	142	0	1,2	90	1	12	14	0,5
Котлета (мясо или птица) (499)	90	100	14	15,6	11,3	12,3	6,5	7,2	167	186	0,1	2	26	5	20	2	1
Сложный гарнир (520) (534)	160	190	3,1	3,7	8,9	9,3	26	42,4	118	237,5	0,1	0	23	1,9	236,9	8	1,2
Соус томатный (587)	50	50	3,6	3,6	2,8	2,8	7,3	7,3	67	67	0,1	12,6	51	1,5	10	7,8	1
Сок (707)	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	0,02	4	0	0,4	14	8	0,8
Хлеб пшеничный	30	30	2,7	2,7	1	1	14	14	79,8	79,8	0,16	0	0	1,4	43,2	6,9	1,1
Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	1	1	8,5	8,5	51,8	51,8	0,1	0,1	0	0,8	14,6	8	0,6
Итого	1060	1140	38,2	40,6	31,2	32,6	119,3	135,6	825,5	972	0,64	54,9	310	13,5	372,7	116,7	7,7

7 день

Наименование блюда	Выход порции в зависимости от возраста обучающихся		Пищевая ценность						Энергетическая ценность /ккал/		Витамины /мг/				Минеральные 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 манная молочная (311)	250	250	6,4	9,2	3,1	5,5	12,96	23,96	119,8	205,8	0,17	11,4	60,96	1,3	54,9	14,7	1,42
Какао (693)	250	250	5,8	5,8	5,8	5,8	34,4	34,4	205,6	205,6	0,06	1,6	0,04	1,16	172,2	24,8	1
Батон	30	30	3,2	3,2	1	1	19,5	19,5	78,6	78,6	0,03	0	0	0,63	5,7	7,3	0,36
Масло сливочное (1)	10	10	0,9	0,9	6,6	6,6	0,14	0,14	72	72	0	0	84	0	2,2	6,2	0,02
Итого	540	540	16,3	19,1	16,5	18,9	67	78	476	562	0,26	13	145	3,09	235	53	2,8
Обед																	
Огурец солёный (17)	60	100	0,4	0,6	0,1	0,2	2,5	4,2	11,9	19,9	0,1	25	100	0,6	14	20	0,9
Суп овощной с мясными фрикадельками (137)	250	250	14,3	14,3	9,5	9,5	26,5	26,5	208	208	0,2	0	170	5,6	58	0	3
Куры тушеные порцион (487)	90	100	16	18	9	10	0,6	0,6	153	170	0,1	0	39	6	113	20	1,3
Каша перловая рассыпчатая с маслом (509)	150/10	180/10	5	5,9	4,5	5,3	35	42	200	237	0	0	29	2	51	26	1,1
Соус белый основной (590)	50	50	6	6	3,7	3,7	2,5	2,5	66,5	66,5	0	0,5	0	5	13	15	0
Компот из кураги (639)	200	200	1,2	1,2	0	0	15,2	15,2	67	67	0	1	20	1	42	24	0,6
Хлеб пшеничный	30	30	2,7	2,7	1	1	14	14	79,8	79,8	0,16	0	0	1,4	43,2	6,9	1,1
Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	1	1	8,5	8,5	51,8	51,8	0,1	0,1	0	0,8	14,6	8	0,6
Итого	860	940	47,3	50,4	28,8	30,7	104,8	113,5	838	900	0,66	26,6	358	22,4	348,8	119,9	8,6

8 день

Наименование блюда	Выход порции в зависимости от возраста обучающихся		Пищевая ценность						Энергетическая ценность /ккал/		Витамины /мг/				Минеральные вещества/мг/		
			Белки		Жиры		Углеводы		7-10 лет	11-18 лет	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									
Завтрак																	
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (303)	250	250	7,3	9,7	4,7	7,9	26,66	44,76	190	265	0,12	9	55,57	1,4	212,6	28,9	0,81
Чай с сахаром (685)	200	200	0,4	0,4	0,2	0,2	22	22	83,4	83,4	0	2,2	0	0,2	9,2	8,8	1,6
Батон	30	30	3,2	3,2	1	1	19,5	19,5	78,6	78,6	0,03	0	0	0,63	5,7	7,3	0,36
Масло сливочное (1)	10	10	0,9	0,9	6,6	6,6	0,14	0,14	72	72	0	0	84	0	2,2	6,2	0,02
Сыр (3)	15	15	4	4	3,8	3,8	0	0	54	54	0,1	1,3	0,43	0,01	1,3	3,8	0,01
Итого	505	505	15,8	18,2	16,3	19,5	68,3	86,4	478	553	0,25	12,5	140	2,24	231	55	2,8
Обед																	
Овощи в нарезке (17)	60	100	0,4	0,6	0,1	0,2	2,5	4,2	11,9	19,9	0,1	25	100	0,6	14	20	0,9
Рассольник «Ленинградский» (132)	250	250	3,3	3,3	4,3	4,3	32	32	133	133	0,1	2	30	2	27,5	34	1,2
Бефстроганов из филе курицы (439)	50/90	50/100	16	17,1	9,5	10,2	8,1	8,7	283	296	0,1	0	51	11,7	37	10,1	0
Пюре картофельное (520)	150	180	3,2	3,8	6,9	8,3	12,8	25,3	123	147	0	3	36	1,9	80	31	1
Какао с молоком (693)	200	200	5,8	5,8	5,8	5,8	34,4	34,4	206	206	0	1,6	40	1,1	172	24,8	1
Хлеб пшеничный	30	30	2,7	2,7	1	1	14	14	79,8	79,8	0,16	0	0	1,4	43,2	6,9	1,1
Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	1	1	8,5	8,5	51,8	51,8	0,1	0,1	0	0,8	14,6	8	0,6
Итого	850	930	33,1	35	28,6	30,8	112,3	127,1	888,5	1033,5	0,56	31,7	257	19,5	388,3	134,8	5,8

9 день

Наименование блюда	Выход порции в зависимости от возраста обучающихся		Пищевая ценность						Энергетическая ценность /ккал/		Витамины /мг/				Минеральные вещества/мг/		
			Белки		Жиры		Углеводы		7-10 лет	11-18 лет	В1	С	А	РР	Са	Мg	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																	
Запеканка из творога со сгущенным молоком (366)	200/15	230/15	17,7	18,6	11,6	14,8	27,5	36,8	279	337	0,17	8,5	150,5	6,9	218,8	31,1	1,13
Чай с сахаром (685)	250	250	0,4	0,4	0,2	0,2	22	22	83,4	83,4	0	2,2	0	0,2	9,2	8,8	1,6
Батон	30	30	3,2	3,2	1	1	19,5	19,5	78,6	78,6	0,03	0	0	0,63	5,7	7,3	0,36
Сыр (3)	15	15	4	4	3,8	3,8	0	0	54	54	0,1	1,3	0,5	0,01	1,3	3,8	0,01
Итого	510	540	25,3	26,2	16,6	19,8	69	78,3	495	553	0,3	12	151	7,74	235	51	3,1
Обед																	
Салат капусты квашенной (45)	60	100	1	1,6	1,9	3,1	7	11,6	46,7	78	0	6,7	0	0,1	43	14,3	1
Суп крестьянский с крупой (134)	250	250	10	10	7,5	7,5	7,9	7,9	163	163	0	0,1	72	3,7	33	30,3	1,7
Ленивый голубец (мясо или птица) (485)	100	100	6,5	6,5	12,5	12,5	8,6	8,6	174	174	0,1	0,8	52	2,8	100,5	22	0,2
Гречка отварная рассыпчатая (511)	150	180	6	7,2	5,7	6,8	56,7	75	183	219	0,9	0	82	3	122	15	1,1
Соус томатный (587)	50	50	3,6	3,6	2,8	2,8	7,3	7,3	67	67	0,1	12,6	51	1,5	10	17,8	1
Компот из свежих ягод (701)	200	200	0,4	0,4	0	0	8,2	8,2	36,6	36,6	0	10	7	0,1	20	8	0,5
Хлеб пшеничный	30	30	2,7	2,7	1	1	14	14	79,8	79,8	0,16	0	0	1,4	43,2	6,9	1,1
Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	1	1	8,5	8,5	51,8	51,8	0,1	0,1	0	0,8	14,6	8	0,6
Итого	860	930	31,9	33,7	32,4	34,7	118,2	141,1	801,9	869,2	1,36	30,3	264	13,4	386,3	122,3	7,2

10 день

Наименование блюда	Выход порции в зависимости от возраста обучающихся		Пищевая ценность						Энергетическая ценность /ккал/		Витамины /мг/				Минеральные 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	Мg	Fe
Завтрак																	
Сырники из творога со сгущенным молоком (358)	220/15	230/15	17,7	18,6	11,6	14,8	27,5	36,8	279	337	0,17	8,5	150,5	6,9	218,8	31,1	1,13
Йогурт (698)	220	220	2,4	3,4	6	6	22	22	172	172	0,06	3,2	44	2,8	238	28	0,2
Батон	30	30	3,2	3,2	1	1	19,5	19,5	78,6	78,6	0,03	0	0	0,6	5,7	7,3	0,36
Масло сливочное (1)	10	10	0,9	0,9	6,6	6,6	0,1	0,1	72	72	0	0	84	0	2,2	6,2	0,02
Сыр (3)	15	15	4	4	3,8	3,8	0	0	54	54	0,1	1,3	0,4	0,01	1,3	3,8	0,01
Итого	510	520	28,2	30,1	29	32,2	69,1	78,4	655,6	713,6	0,36	13	278,9	10,3	466	76,4	1,72
Обед																	
Помидор свежий в нарезке (19)	60	100	0,4	0,6	0,1	0,2	2,5	4,2	11,9	19,9	0,1	25	100	0,6	14	20	0,9
Щи со свежей капусты со сметаной (124)	250/10	250/10	1,8	1,8	3,4	3,4	7,8	7,8	69,8	69,8	0	3	5	1	145	22	0,72
Птица тушеная в соусе с овощами (488)	100	120	12	14,4	16,1	17,3	52,9	53,5	318,7	342,4	0,1	1,1	85	2,7	120,6	22,4	0,1
Спагетти отварные с маслом (332)	150/10	200/10	5,6	7,4	10,2	13,4	28,8	37,8	230,4	302,4	0,1	0	71	1,7	21,6	10	1
Чай с лимоном (685)	200/7	200/7	0,4	0,4	0,2	0,2	22	22	83,4	83,4	0	5,6	2	0,2	14,4	9,2	1,6
Хлеб пшеничный	30	30	2,7	2,7	1	1	14	14	79,8	79,8	0,16	0	0	1,4	43,2	6,9	1,1
Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	1	1	8,5	8,5	51,8	51,8	0,1	0,1	0	0,8	14,6	8	0,6
Итого	837	947	24,6	29	33	36,5	136,8	185,6	845,8	949,5	0,56	34,8	263	8,4	373,4	98,5	6,02

Прошнуровано, пронумеровано и скреплено
печатью _____ страниц
Директор МБОУ «Тальменская СОШ №5»
Тальменского района Алтайского края
К.А. Дериш _____
(подпись)