



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Тальменская СОШ №6»
/Н.Л. Алексеева/
09.01.2024 г

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Тальменская средняя общеобразовательная школа № 6»
Тальменского района Алтайского края**

**Примерное 10-ти дневное меню
для обучающихся 1-4 классов**

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины						Минеральные вещества (мг)				
			7-10 лет	11 и старше	белки		жиры		углеводы		7-10 лет	11 и старше	В 1		В 2		С		Са		Fe		
					7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше			7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12												
Неделя первая																							
1-й день Понедельник																							
Завтрак																							
Сборник рецептов 2007	723	Сложный гарнир	200	230	2.35	2.7	2.85	3.42	10.5	12.6	154,25	181,38	0.06	0.07	0.07	0.08	17.9	21.5	60.7	72.9	1.07	1.28	
Сборник рецептов 2007	643 /799	Курица тушеная (бедро) в соусе (сметанный с томатом)	150	150	25.8	25.8	5.25	5.25	4.95	4.95	202,5	202,5	0.10	0.10	0.22	0.22	0.75	0.75	19.2	19.2	1.23	1.23	
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,9	14,9	78,43	78,43	0,06	0,06	0,03	0,03	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08	
	к/п	Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	51,8	51,8	0,03	0,03	0,02	0,02	-	-	7	7	0,4	0,4	
Сборник рецептов 2007	943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	56	56	-	-	0,00	0,00	6	6	11,6	11,6	0,54	0,54	
		Огурец в нарезке	60	60	0,39	0,39	0,066	0,066	2,178	2,178	9	9	-	-	-	-	1,68	1,68	9,6	9,6	0,18	0,18	
	к/п	Вода бутилированная	300	300							0	0											
		Итого:	960	990	32,75	33,1	9,726	10,296	55,068	57,168	551,98	579,11	0,373	0,433	0,449	0,503	43,0	43,36	144,31	167,97	5,61	6,32	

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины						Минеральные вещества (мг)			
			7-10 лет	11 и старше	белки		жиры		углеводы		7-10 лет	11 и старше	В 1		В 2		С		Са		Fe	
					7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше			7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12											
Неделя первая																						
2-й день Вторник																						
Завтрак																						
Сборник рецептов 2007	№ 668/759	Котлета мясная(куриная)в томатном соусе	120	120	15,0	18,0	12,2	14,7	8	9,6	203	243	0,1	0,11	0,17	0,19	0,15	0,15	43,5	43,5	1,5	1,5
Сборник рецептов 2007	688	Рожки отварные с маслом сливочным	200	230	7,12	8,18	9,28	10,6	41,94	48,23	270,66	311,25	0,08	0,09	0,04	0,046	-	-	6,48	7,45	1,48	1,7
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,43	78,43	0,06	0,06	0,03	0,03	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08
	к/п	Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	51,8	51,8	0,03	0,03	0,02	0,02	-	-	7	7	0,4	0,4
Сборник рецептов 2007	№ 958	Кофейный напиток на молоке	200	200	4,58	4,58	5,04	5,04	21,5	21,5	145,34	145,34	0,12	0,12	0,3	0,3	7,36	7,36	190,62	190,62	0,14	0,14
	к/п	Вода бутилирован.	300	300									0									
		итого	870	900	33,71	39,58	33,88	40,6	112,08	128,57	749,23	829,82	0,48	0,54	0,61	0,6563,2	15,51	19,51	256,3	308,27	5,6	6,32

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины						Минеральные вещества (мг)			
			7-10 лет	11 и старше	белки		жиры		углеводы		7-10 лет	11 и старше	В 1		В 2		С		Са		Fe	
					7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше			7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12											
Неделя первая																						
3-й день Среда																						
Завтрак																						
Сборник рецептов 2007	682	Рис отварной с маслом	200	230	4,32	10,74	12,06	14,6	42,98	49,27	289,59	330,18	0,03	0,04	0,02	0,02	-	-	1,63	2,09	0,63	0,8
Сборник технологических карт 2007	478/759	Рыба (горбуша) припущенная в томатном соусе	120	120	12,16	15,16	8,68	9,18	5,87	6,97	154,64	241,64	0,1	0,11	0,17	0,19	0,15	0,15	43,5	43,5	1,5	1,5
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,43	78,43	0,06	0,06	0,03	0,03	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08
	к/п	Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	51,80	51,8	0,03	0,03	0,02	0,02	-	-	7	7	0,4	0,4
Сборник рецептов 2007	944	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,03	0,03	0,01	0,01	15,09	15,09	61,99	61,99	-	-	0,006	0,006	6	6	11,6	11,6	0,54	0,54
	711	Свекла тушеная	48	48	0,72	0,72	2,03	2,03	4,36	4,36	61,36	61,36	0,02	0,02	0,04	0,04	1,27	1,27	34,2	34,2	1,42	1,42
	к/п	Вода бутилированная	300	300							0	0										
		Итого:	918	948	24,44	34,5	29,94	34,1	103,84	116,35	697,81	825,4	0,29	0,36	0,326	0,386	18,42	29,42	158,63	184,21	6,11	6,63

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины						Минеральные вещества (мг)			
			7-10 лет	11 и старше	белки		жиры		углеводы		7-10 лет	11 и старше	В 1		В 2		С		Са		Fe	
					7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше			7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12											
Неделя первая																						
4-й день Четверг																						
Завтрак																						
Сборник рецептов 2007	694	Картофельное пюре с маслом сливочным	200	230	1,24	1,58	4,09	5,226	0,85	1,086	138,32	163,96	0,28	0,32	0,14	0,16	-	-	40,59	51,865	1,01	1,269
Сборник рецептов 2007	561	Бефстроганов из говядины	100	120	3,1	3,72	4,04	5,05	3,1	3,87	182,46	230,58	0,03	0,036	0,09	0,108	0,69	0,82	23,25	27,9	2,3	2,76
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,43	78,43	0,06	0,06	0,03	0,03	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08
	к/п	Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	51,8	51,8	0,03	0,03	0,02	0,02	-	-	7	7	0,4	0,4
Сборник рецептов 2007	943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	56	56	-	-	-	-	1,12	1,12	2,86	2,86	0,08	0,08
		Лук репчатый в нарезке (в целях профилактики/ сезонно)	15	15	0,199	0,199	-	-	1,16	1,16	13,81	13,81	0,009	0,009	0,003	0,003	1,42	1,42	4,41	4,41	0,11	0,11
Сборник рецептов 2007	к/п	Вода бутилированная	300	300							0	0										
			0	0							0	0										
		Итого:	865	915	8,749	9,709	9,69	11,836	42,55	43,556	520,82	594,58	0,51	0,586	0,32	0,398	11,41	13,94	103,08	124,175	5,81	6,769

Сборник рецептур	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины						Минеральные вещества (мг)				
			7-10 лет	11 и старше	белки		жиры		углеводы		7-10 лет	11 и старше	В 1		В 2		С		Са		Fe		
					7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше			7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12												
Неделя первая																							
5-й день Пятница																							
Завтрак																							
Сборник рецептур 2007	№ 668/759	Котлета мясная (куриная) в томатном соусе	120	120	15,0	18,0	12,2	14,7	8	9,6	203	243	0,1	0,11	0,17	0,19	0,15	0,15	43,5	43,5	1,5	1,5	
Сборник рецептур 2007	680	Гречка с маслом	150	180	7,12	8,18	9,28	10,6	41,94	48,23	270,66	311,25	0,28	0,32	0,14	0,16	-	-	18,98	21,82	6,06	6,96	
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,43	78,43	0,06	0,06	0,03	0,03	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08	
	к/п	Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	51,8	51,8	0,03	0,03	0,02	0,02	-	-	7	7	0,4	0,4	
Сборник рецептур 2007	868	Компот из с/ф (С-витаминизация)	200	200	1,04	1,04	-	-	26,96	26,96	107,47	107,47	0,02	0,02	0,01	0,01	-	-	21	21	0,7	0,7	
		Апельсин	200	200	2,25	2,25	0,5	0,5	20,25	20,25	100	100	0,1	0,1	0,5	0,5	150	150	85	85	0,75	0,75	
	к/п	Вода бутилированная	300	300							0	0											
		Итого:	1020	1050	33,16	39,09	25,24	29,91	130,77	143,75	811,36	891,95	0,69	0,79	0,95	1,03	160,03	164,97	232,34	259,24	11,53	12,95	

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины						Минеральные вещества (мг)				
			7-10 лет	11 и старше	белки		жиры		углеводы		7-10 лет	11 и старше	В 1		В 2		С		Са		Fe		
					7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше			7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12												
Неделя вторая																							
1-й день Понедельник																							
ЗАВТРАК																							
Сборник рецептов 2007	723	Сложный гарнир	200	230	2.35	2.7	2.85	3.42	10.5	12.6	154,25	181,38	0.06	0.07	0.07	0.08	17.9	21.5	60.7	72.9	1.07	1.28	
Сборник рецептов 2007	643 /799	Курица тушеная (бедро) в соусе (сметанный с томатом)	150	150	25.8	25.8	5.25	5.25	4.95	4.95	202,5	202,5	0.10	0.10	0.22	0.22	0.75	0.75	19.2	19.2	1.23	1.23	
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,9	14,9	78,43	78,43	0,06	0,06	0,03	0,03	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08	
	к/п	Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	51,8	51,8	0,03	0,03	0,02	0,02	-	-	7	7	0,4	0,4	
Сборник рецептов 2007	943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	56	56	-	-	0,00	0,00	6	6	11,6	11,6	0,54	0,54	
		Огурец в нарезке	60	60	0,39	0,39	0,066	0,066	2,178	2,178	9	9	-	-	-	-	1,68	1,68	9,6	9,6	0,18	0,18	
	к/п	Вода бутилированная	300	300							0	0											
		Итого:	960	990	32,75	33,1	9,726	10,296	55,068	57,168	551,98	579,11	0,373	0,433	0,449	0,503	43,0	43,36	144,31	167,97	5,61	6,32	

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины						Минеральные вещества (мг)			
			7-10 лет	11 и старше	белки		жиры		углеводы		7-10 лет	11 и старше	В 1		В 2		С		Са		Fe	
					7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше			7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12											
Неделя вторая 2-й день Вторник																						
Завтрак																						
Сборник рецептов 2007	637/759	Птица отварная (цыпленок-бройлер) в соусе	100	120	16,4	19,68	16,1	19,32	8,1	9,72	240	288	0,1	0,12	0,2	0,24	1,1	1,32	78,1	93,72	2,2	2,64
Сборник рецептов 2007	688	Рожки отварные с маслом сливочным	200	230	7,12	8,18	9,28	10,6	41,94	48,23	270,66	311,25	0,08	0,09	0,04	0,046	-	-	6,48	7,45	1,48	1,7
Сборник рецептов 2007	958	Кофейный напиток на молоке	200	200	4,58	4,58	5,04	5,04	21,5	21,5	145,34	145,34	0,12	0,12	0,3	0,3	7,36	7,36	190,62	190,62	0,14	0,14
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,43	78,43	0,06	0,06	0,03	0,03	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08
	к/п	Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	51,8	51,8	0,03	0,03	0,02	0,02	-	-	7	7	0,4	0,4
	к/п	Вода бутилированная	300	300							0	0										
		Итого:	850	900	37,83	45,03	32,46	37,24	111,1	127,07	786,23	874,82	0,79	0,57	0,62	1,09	8,59	8,87	314,22	342,47	6,36	7,55

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины						Минеральные вещества (мг)			
			7-10 лет	11 и старше	белки		жиры		углеводы		7-10 лет	11 и старше	В 1		В 2		С		Са		Fe	
					7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше			7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12											
Неделя вторая																						
3-й день Среда																						
Завтрак																						
Сборник рецептов 2007	682	Рис отварной с маслом	200	230	4,34	5,4	11,46	12,78	43	49,29	298,33	338,92	0,03	0,04	0,02	0,02	-	-	1,63	2,09	0,63	0,8
Сборник технологических карт 2007	№ 486 /759	Рыба тушеная с овощами в соусе (томатном)	120	120	14,97	18,25	8,85	9,86	6,33	6,68	170,03	213,85	0,03	0,036	0,09	0,108	0,69	0,82	23,25	27,9	2,3	2,76
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,43	78,43	0,06	0,06	0,03	0,03	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08
	к/п	Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	51,8	51,8	0,03	0,03	0,02	0,02	-	-	7	7	0,4	0,4
Сборник рецептов 2007	944	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,03	0,03	0,01	0,01	15,09	15,09	61,99	61,99	-	-	0,006	0,006	6	6	11,6	11,6	0,54	0,54
	711	Свекла тушеная	48	48	0,72	0,72	2,03	2,03	4,36	4,36	61,36	61,36	0,02	0,02	0,04	0,04	1,27	1,27	34,22	34,22	1,42	1,42
	к/п	Вода бутилированная	300	300							0	0										
		Итого:	918-	-948	27,27	33,21	29,51	34,64	111,82	123,92	721,94	806,35	0,21	0,246	0,226	0,254	27,96	38,09	137,39	168,01	7,07	8,05

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины						Минеральные вещества (мг)				
			7-10 лет	11 и старше	белки		жиры		углеводы		7-10 лет	11 и старше	В 1		В 2		С		Са		Fe		
					7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше			7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12												
Неделя вторая 4-й день Четверг																							
Завтрак																							
Сборник технологических карт 2007	694	Картофельное пюре	200	230	1,24	1,58	4,09	5,22 6	0,85	1,08 6	128,32	163,96	0,28	0,32	0,14	0,16	-	-	40,5 9	51,8 65	1,01	1,26 9	
Сборник рецептов 2007	№ 608/ 759	Котлета мясная (говядина) с томатным соусом	120	120	15,0	18,0	12,2	14,7	8	9,6	238	296	0,1	0,11	0,17	0,19	0,15	0,15	43,5	43,5	1,5	1,5	
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,9 4	14,9 4	78,43	78,43	0,06	0,06	0,03	0,03	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08	
	к/п	Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	51,8	51,8	0,03	0,03	0,02	0,02	-	-	7	7	0,4	0,4	
Сборник рецептов 2007	943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	56	56	-	-	-	-	1,12	1,12	2,86	2,86	0,08	0,08	
		Лук репчатый в нарезке (в целях профилактики/ сезонно)	15	15	0,19 9	0,199	-	-	1,16	1,16	13,81	13,81	0,00 9	0,00 9	0,00 3	0,00 3	1,42	1,42	4,41	4,41	0,11	0,11	
	к/п	Вода бутилированная	300	300							0	0											
		Итого:	865	915	8,749	9,709	9,69	11,83 6	42,55	43,55 6	520,82	594,58	0,51	0,586	0,32	0,398	11,41	13,94	103,0 8	124,1 75	5,81	6,769	

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины						Минеральные вещества (мг)			
			7-10 лет	11 и старше	белки		жиры		углеводы		7-10 лет	11 и старше	В 1		В 2		С		Са		Fe	
					7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше			7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12											
Неделя вторая																						
5-й день Пятница																						
Завтрак																						
Сборник рецептов 2007	619/759	Тефтели мясные(цыпленка-бройлера) в томатном соусе	95	110	12,64	14,63	9,49	10,9	6,47	7,49	168,73	195,37	0,05	0,057	0,12	0,138	0,8	0,92	9,03	10,45	1,99	2,3
Сборник рецептов 2007	680	Гречка с маслом	150	180	7,12	8,18	9,28	10,6	41,94	48,23	270,66	311,25	0,28	0,32	0,14	0,16	-	-	18,98	21,82	6,06	0,56
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,44	78,44	0,06	0,06	0,03	0,03	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08
	к/п	Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	51,8	51,8	0,03	0,03	0,02	0,02	-	-	7	7	0,4	0,4
Сборник рецептов 2007	№ 868	Компот из с/ф (С-витаминизация)	200	200	1,04	1,04	-	-	26,96	26,96	107,47	107,47	0,02	0,02	0,01	0,01	-	-	21	21	0,7	0,7
	к/п	Яблоко	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	90	90	0,06	0,06	0,04	0,04	26	26	32	32	4,4	4,4
	к/п	Вода бутилированная	300	300							0	0										
		Итого:	-995	-1040	27,21	31,06	23,53	27,46	130,01	143,12	767,1	834,33	0,35	0,397	7,28	8,368	33,49	36,22	114,23	128,19	9,44	10,09