

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ Тальская СОШ  
Хозлова С.А.



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**завтраков и обедов для двухразового питания обучающихся**  
**1-4 класс и 5-11 класс МБОУ Тальская СОШ**

**2022**











## 6 День

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность к/кал	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)								
			Белки		Жиры		Углеводы			В <sub>1</sub>		В <sub>2</sub>		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe		
	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18
<b>ЗАВТРАК</b>																												
Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	5,58	6,98	6,12	7,65	19,73	24,66	156,1	195,1	0,02	0,03	0,1	0,13	0,48	0,6	-	-	0,96	1,20	94,4	118,0	6,8	8,51	12,8	16,0	0,32	0,4
Кофейный напиток на молоке	200	200	1,45	1,45	1,4	1,4	7,45	7,45	48,2	48,2	0,15	0,15	1,20	1,20	0,52	0,52	29,0	29,0	0,16	0,16	105,86	105,86	210,0	210,0	56,8	56,8	0,1	0,1
Хлеб пшеничный	30	40	3,94	5,25	5,66	7,55	24,17	32,53	90,86	120,89	0,06	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	20,79	27,73	74,4	99,2	14,9	19,91	0,5	0,8
Хлеб ржаной	20	25	2,66	3,32	1,76	2,2	14,66	18,33	111,05	138,81	0,06	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	21,55	26,94	76,89	96,11	15,38	19,22	0,4	0,5
Вафли	50	50	6,65	6,65	7,39	7,39	20,02	20,02	173,0	173,0	0,06	0,06	0,01	0,02	0,24	0,24	0,03	0,03	0,46	0,46	49,54	49,54	74,06	74,06	8,96	8,96	0,36	0,36
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>565</b>																										
<b>ОБЕД</b>																												
Свекольник со сметаной	235/15	235/15	12,25	12,25	13,06	13,06	10,05	10,05	205,76	205,76	0,2	0,2	0,01	0,01	50,0	50,0	0,03	0,03	3,4	3,4	64,4	64,4	71,63	71,63	38,0	38,0	1,92	1,92
Голубцы ленивые	90	100	5,85	6,56	6,02	6,69	4,44	4,93	95,5	106,21	0,036	0,04	0,06	0,07	26,1	29,0	0,06	0,07	0,09	0,10	43,83	48,7	6,57	7,3	19,6	21,8	1,8	2,0
Картофельное пюре	150	180	3,19	3,82	6,06	7,27	23,29	27,95	160,45	192,54	0,17	0,2	0,13	0,15	5,6	6,7	0,27	0,34	-	-	40,0	48,0	96,48	115,78	30,0	36,	1,0	1,2
Сок яблочный	200	200	1,0	1,0	-	-	21,2	21,2	88,0	88,0	0,13	0,13	0,20	0,20	8,0	8,0	-	-	-	-	28,0	28,0	100,0	100,0	20,0	20,0	1,44	1,44
Хлеб пшеничный	45	60	5,91	7,88	8,49	11,32	36,6	48,8	136,0	181,33	0,09	0,12	-	-	-	-	-	-	-	-	31,2	41,6	111,6	148,8	22,4	29,87	0,8	1,2
Хлеб ржаной	25	35	3,32	4,65	2,2	3,08	18,33	25,66	138,81	194,33	0,08	0,11	-	-	-	-	-	-	-	-	26,94	37,72	96,11	134,55	19,22	26,91	0,5	0,7
<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>	<b>825</b>	21,9	30,01	38,9	45,1	115,3	141,5	836,3	990,1	0,71	0,81	0,41	0,43	92,6	103,7	0,37	0,45	3,5	3,5	239,2	278,4	483,1	579,2	151,4	182,2	7,66	8,66

## 7 День

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность к/кал		Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Белки		Жиры		Углеводы				В <sub>1</sub>		В <sub>2</sub>		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18		
<b>ЗАВТРАК</b>																												
Жаркое по домашнему	150	200	16,9	22,54	12,99	17,33	16,59	22,13	250,6	334,08	0,31	0,41	0,3	0,4	7,58	10,1	-	-	1,2	1,60	26,4	35,2	213,7	284,9	36,15	48,2	2,33	3,1
Огурцы консер.	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	7,8	13,0	0,01	0,02	0,01	0,01	0,34	0,56	0,04	0,06	0,40	0,70	13,8	23,0	18,0	30,0	2,1	3,5	0,2	0,33
Молоко кипяченое	200	200	4,448	4,448	5,790	5,790	8,178	8,178	103,0	103,0	0,08	0,08	0,30	0,30	2,60	2,60	6,00	6,00	-	-	240,00	240,00	80,00	80,00	28,00	28,00	0,12	0,12
Кондитерские изделия (баранки)	40	40	1,3	1,32	2,21	2,21	13,1	13,1	73,39	73,39	0,01	0,01	0,01	0,01	-	-	-	-	0,23	0,23	5,1	5,1	15,84	15,84	3,52	3,52	0,85	0,85
Хлеб пшеничный	30	40	3,94	5,25	5,66	7,55	24,17	32,53	90,86	120,89	0,06	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	20,79	27,73	74,4	99,2	14,9	19,91	0,5	0,8
Хлеб ржаной	20	25	2,66	3,32	1,76	2,2	14,66	18,33	111,05	138,81	0,06	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	21,55	26,94	76,89	96,11	15,38	19,22	0,4	0,5
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>605</b>																										
<b>ОБЕД</b>																												
Суп картофельный с бобовыми	235/15	235/15	9,19	10,58	16,6	19,09	29,6	34,04	304,0	349,6	0,1	0,12	0,1	0,12	16,5	19,81	0,20	0,20	2,60	3,20	36,63	43,96	96,58	115,89	38,93	46,71	0,6	0,72
Рыба тушеная в сметанном соусе	90	100	9,89	11,01	8,64	9,62	3,6	4,01	158,4	166,65	0,02	0,02	0,02	0,02	2,7	3,00	0,02	0,03	0,75	0,85	57,3	63,64	18,07	20,1	54,75	60,85	1,28	1,35
Рис отварной	150	180	3,88	4,56	5,01	6,01	40,7	48,32	225,17	270,21	0,04	0,05	0,03	0,04	-	-	0,27	0,32	-	-	2,4	2,9	83,03	99,63	19,0	22,8	0,6	0,7
Компот из яблок с лимоном	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	15,3	15,3	59,1	59,1	0,01	0,01	0,06	0,06	2,9	2,9	0,02	0,02	0,30	0,30	1,08	1,08	0,85	0,85	1,45	1,45	0,9	0,9
Хлеб пшеничный	45	60	5,91	7,88	8,49	11,32	36,6	48,8	136,0	181,33	0,09	0,12	-	-	-	-	-	-	-	-	31,2	41,6	111,6	148,8	22,4	29,87	0,8	1,2
Хлеб ржаной	25	35	3,32	4,65	2,2	3,08	18,33	25,66	138,81	194,33	0,08	0,11	-	-	-	-	-	-	-	-	26,94	37,72	96,11	137,55	19,22	26,91	0,5	0,7
<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>	<b>825</b>	25,62	46,0	25,2	43,21	146,9	179,9	972,9	1178,52	0,35	0,45	0,35	0,38	21,9	26,4	0,42	0,44	2,60	3,10	360,7	401,6	475,4	577,7	162,5	196,53	6,59	8,0



## 8 День

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность к/кал	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)								
			Белки		Жиры		Углеводы			В <sub>1</sub>		В <sub>2</sub>		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe		
	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18		
ЗАВТРАК																												
Капуста тушеная	150	180	3,93	4,72	4,81	5,81	18,31	24,21	130,74	156,88	0,06	0,08	0,05	0,06	25,5	30,6	0,08	0,08	1,0	1,0	87,0	104,4	9,28	11,14	30,0	36,0	1,2	1,4
Фрикадельки в соусе	90	100	11,36	12,63	12,18	13,54	8,24	9,16	187,74	208,6	0,027	0,03	0,07	0,08	0,66	0,73	-	-	-	-	17,85	19,83	8,33	9,25	21,08	23,42	2,39	2,66
Кисель из концентрата	200	200	1,36	1,36	-	-	29,02	29,02	116,19	116,19	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,2	0,2	-	-	18,0	18,0	1,2	1,2
Вафли	30	50	3,96	6,6	5,1	8,5	43,46	72,56	234,6	391,0	0,02	0,03	-	-	-	-	0,03	0,05	4,20	7,0	88,4	147,37	11,2	18,74	1,56	2,6	-	-
Хлеб пшеничный	40	40	5,25	5,25	7,55	7,55	32,53	32,53	120,98	120,89	0,08	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	27,73	27,73	99,2	99,2	19,91	19,91	0,8	0,8
Хлеб ржаной	20	30	2,66	3,32	1,76	2,2	14,66	18,33	111,05	138,81	0,06	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	21,55	26,94	76,89	96,11	15,38	19,22	0,4	0,5
<b>ИТОГО:</b>	<b>530</b>	<b>600</b>																										
ОБЕД																												
Суп с картофелем и рыбными консервами	250	250	6,22	6,22	8,21	8,21	18,39	18,39	170,98	170,98	0,13	0,13	0,15	0,15	4,3	4,3	0,23	0,23	4,00	4,00	9,5	9,5	69,9	69,9	14,1	14,1	2,4	2,4
Картофельная запеканка с мясом	150	200	18,67	24,9	18,6	24,78	13,82	18,43	300,56	400,75	0,28	0,38	0,17	0,28	33,0	44,0	-	-	1,13	1,5	12,68	16,9	194,78	259,7	26,25	35,0	3,9	5,2
Помидоры конс.	60	100	0,36	0,6	0,12	0,20	2,52	4,20	11,94	19,90	0,02	0,04	0,01	0,02	1,66	2,76	0,01	0,02	0,20	0,30	0,84	1,40	1,98	3,30	3,0	5,0	0,40	0,66
Компот из апельсинов с яблоками	200	200	0,48	0,48	0,25	0,25	26,81	26,81	110,96	110,96	-	-	-	-	3,96	3,96	0,02	0,02	-	-	28,1	28,1	1,67	1,67	11,5	11,5	1,1	1,1
Йогурт м.д.ж.25%	200	200	8,2	8,2	5,0	5,0	11,8	11,8	114,0	114,0	0,04	0,04	0,16	0,16	0,14	0,14	0,06	0,06	-	-	193,8	193,8	148,4	148,4	7,6	7,6	0,16	0,16
Хлеб пшеничный	45	60	5,91	7,88	8,49	11,32	36,6	48,8	136,0	181,33	0,09	0,12	-	-	-	-	-	-	-	-	31,2	41,6	111,6	148,8	22,4	29,87	0,8	1,2
Хлеб ржаной	25	35	3,32	4,65	2,2	3,08	18,33	25,66	138,81	194,33	0,08	0,11	-	-	-	-	-	-	-	-	26,94	37,72	96,11	137,55	19,22	26,91	0,5	0,7
<b>ИТОГО:</b>	<b>930</b>	<b>1045</b>	49,4	60,4	49,1	60,67	132,9	162,4	1083,4	1326,6	0,74	0,93	0,55	0,64	54,06	67,04	0,32	0,39	5,7	7,1	307,3	335,1	689,4	846,4	112,8	140,5	10,6	13,2

## 9 День

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность к/кал		Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Белки		Жиры		Углеводы				В <sub>1</sub>		В <sub>2</sub>		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18	7- 11	12- 18		
ЗАВТРАК																												
Салат свекольный	60	100	1,42	2,36	2,76	4,6	7,39	12,32	60,06	100,1	0,01	0,02	0,02	0,04	4,03	7,2	-	-	0,12	0,20	22,94	38,24	4,42	7,36	2,7	4,5	1,07	1,78
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,73	10,47	5,43	6,52	45,0	54,0	263,8	316,56	0,33	0,40	0,15	0,18	-	-	0,27	0,33	1,70	2,00	18,0	21,6	208,2	249,8	73,5	88,2	2,4	2,9
Голубцы ленивые	90	100	5,85	6,56	6,02	6,69	4,44	4,93	95,5	106,21	0,036	0,04	0,06	0,07	26,1	29,0	0,06	0,07	0,09	0,10	43,83	48,7	6,57	7,3	19,6	21,8	1,8	2,0
Сок фруктово- ягодный	200	200	0,6	0,6	-	-	33,0	33,0	136,0	136,0	0,03	0,03	0,04	0,04	13,4	13,4	0,11	0,11	1,10	1,10	1,0	1,0	3,75	3,75	6,0	6,0	0,22	0,22
Апельсины свежие	200	200	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47,0	47,0	-	-	-	-	2,22	2,22	0,11	0,11	-	-	3,2	3,2	2,75	2,75	45,0	45,0	0,14	0,14
Хлеб пшеничный	30	40	3,94	5,25	5,66	7,55	24,17	32,53	90,86	120,89	0,06	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	20,79	27,73	74,4	99,2	14,9	19,91	0,5	0,8
Хлеб ржаной	20	25	2,66	3,32	1,76	2,2	14,66	18,33	111,05	138,81	0,06	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	21,55	26,94	76,89	96,11	15,38	19,22	0,4	0,5
<b>ИТОГО:</b>	<b>750</b>	<b>845</b>	28,2	32,8	31,4	36,7	144,8	170,7	932,4	1082,9	0,54	0,66	0,3	0,35	21,3	24,4	0,49	0,55	2,92	3,3	106,6	137,8	387,9	476,5	179,9	205,3	7,33	8,94
ОБЕД																												
Суп с картофелем, макаронными изделиями	235/15	235/15	8,66	8,66	6,04	6,04	21,34	21,34	172	172,0	0,13	0,13	0,08	0,08	7,77	7,77	-	-	1,46	1,46	19,88	19,88	80,63	80,63	25,45	25,45	1,18	1,18
Рагу из птицы	150	200	13,18	17,57	16,79	22,38	15,6	20,8	244,24	325,65	0,008	0,01	0,008	0,01	30,91	30,91	0,24	0,24	1,90	1,90	37,24	37,24	50,5	50,5	55,93	55,93	1,78	1,78
Огурцы консер.	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	7,8	13,0	0,01	0,02	0,01	0,01	0,34	0,56	0,04	0,06	0,40	0,70	13,8	23,0	18,0	30,0	2,1	3,5	0,2	0,33
Напиток из шиповника	200	200	0,68	0,68	-	-	21,01	21,01	46,87	46,87	0,01	0,01	0,06	0,06	11,0	11,0	-	-	-	-	10,5	14,0	2,55	3,4	3,4	4,0	0,45	0,6
Хлеб пшеничный	45	60	5,91	7,88	8,49	11,32	36,6	48,8	136,0	181,33	0,09	0,12	-	-	-	-	-	-	-	-	31,2	41,6	111,6	148,8	22,4	29,87	0,8	1,2
Хлеб ржаной	25	35	3,32	4,65	2,2	3,08	18,33	25,66	138,81	194,33	0,08	0,11	-	-	-	-	-	-	-	-	26,94	37,72	96,11	137,55	19,22	26,91	0,5	0,7
<b>ИТОГО:</b>	<b>730</b>	<b>845</b>	57,6	66,1	53,6	63,5	163,2	192,9	1161,1	1397,5	0,47	0,57	0,7	0,72	66,77	79,42	23,06	23,18	8,96	11,7	565,7	612,1	837,9	967,6	190,32	228,53	7,3	9,98

