

«СОГЛАСОВАНО»
Главный врач филиала ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии
в Магаданской области» в
Ольском районе А.П.Коломеец



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МКОУ «ООШ с.Талон»
Т.Н.Москвина
« 01 » сентября 20 23 г.

10-дневное меню (завтрак, обед)
МКОУ «Основная общеобразовательная школа с.Талон»
на 2023/2024 учебный год.

10-ти дневное меню (завтрак, обед) МКОУ "ООШ с.Талон" на 2023/2024 уч.год

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. в гр.	Пищевые вещества, гр			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1 день ЗАВТРАК																	
181	Каша манная мол. с маслом	200/20	6,1	11,3	43,4	300	0	0,05	4,2	0	0,5	20	30	0	0,2	0	0
379	Кофейный напиток с мол.	200	3,6	2,7	28,3	151,9	0	0	0,3	0	0,5	120	180	7	0	0,6	0
	Печенье	50	1,5	1,6	16,1	208	0	0	0,1	0	0	45	67,5	14,6	0,3	0,6	0
15	Сыр	30	7,6	8,2	0	102											
14	Масло сл.	10	0,1	8,2	0,1	74,6											
	Хлеб пшеничный	30	2,3	2,4	15,1	71	0	0	0	0	0	5,4	8,1	9,9	0,6	0,5	0,01
	ИТОГО:		21,2	34,4	103	907,5	0	0,05	4,6	0	1	190,4	285,6	31,5	1,1	1,7	0,01
ОБЕД																	
95	Рассольник с перл.кр.	275	3,5	2,5	14,2	130	0,2	0,1	14,2	0,1	0,5	29,6	44,4	24,6	0,6	0,5	0,005
246	Гуляш из говядины	50/50	15,1	6,4	3,3	131	0,1	0,2	10,2	0,2	1	35,4	53,1	6,4	0,6	0,5	0,01
309	Макароны отварные	150	5,4	4,9	19,1	142,1	0	0	2,5	0	1	42,5	63,8	17,8	1,6	1	0,005
350	Кисель фруктовый	200	1,2	0	37,1	155	0	0	0	0	0	40	60	3	0,5	0,5	0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	2,4	15,1	71	0	0	0	0	0	5,4	8,1	9,9	0,6	0,5	0,01
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	66	0,1	0,02	0	0	0,7	5,4	8,1	5,7	0,8	0,5	0,01
	ИТОГО:		29	16,5	102,6	695,1	0,4	0,32	26,9	0,3	3,2	158,3	237,5	67,4	4,7	3,5	0,04
			50,2	50,9	205,6	1602,6	0,4	0,37	31,5	0,3	4,2	348,7	523,1	98,9	5,8	5,2	0,05
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. в гр.	Пищевые вещества, гр			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
1	2	3	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Zn	I
2 день ЗАВТРАК																	
75	Икра свекольная	100	2,3	6,8	15,4	132	0	0,04	1	0	0,1	43	64,5	22	0,2	0,5	0
239	Тефтели рыбные	80	7,2	6,5	9,1	124	0,1	0,05	3	0,1	0	64,5	96,8	3,8	0,1	0,5	0,005
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сырок тв. глазир.	40	5,4	6,1	6,8	143	0	0,3	0,2	0,1	0,2	60	90	9,2	0,2	0,4	0
14	Масло сл.	10	0,1	8,2	0,1	74,6											
	Хлеб пшеничный	30	2,3	2,4	15,1	71	0	0	0	0	0	5,4	8,1	9,9	0,6	0,5	0,01
	ИТОГО:		17,4	30	61,5	604,6	0,1	0,39	4,2	0,2	0,3	172,9	259,4	44,9	1,1	1,9	0,015
ОБЕД																	
	Фрукты свежие	100	0,8	0	2	30	0	0,03	5	0,1	0,2	166	249	4	0,6	2	0
117/105	Суп рис. с мяс.фрик.	250/35	8,6	6,5	14,1	149	0,1	0,05	14,2	0,1	0,3	51	76,5	24,6	1,3	0,5	0,005
267	Шницель нат рублен	75/5	12,4	20,7	7,6	266	0,1	0,08	10,2	0,1	0	35,4	53,1	6,6	0,8	0,5	0,005

139	Капуста тушеная	200	4	7,2	21,2	166	0	0,05	5,2	0,2	7	72	108	28,8	1,1	0,7	0,005
349	Компот из сухофрукт.	200	0,5	0	28,4	116,1	0	0	0,3	0	0	80,8	91,2	4,5	0,5	1	0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	2,4	15,1	71	0	0	0	0	0	5,4	8,1	9,9	0,8	0,5	0,01
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	66	0,1	0,02	0	0	0,7	5,4	8,1	5,7	0,8	0,5	0,01
	ИТОГО:		29,3	37,1	100,2	834,1	0,3	0,2	29,9	0,4	8	250	345	80,1	5,3	3,7	0,035
			46,7	67,1	161,7	1438,7	0,4	0,59	34,1	0,6	8,3	422,9	604,4	125	6,4	5,6	0,05

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. в гр.	Пищевые вещества, гр			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	3 день ЗАВТРАК																
	Зеленый горошек	50	0,6	0,2	3,2	10	0	0,05	4,2	0	0,5	20	30	0	0,2	0	0
212	Омлет с мяс. продуктами	195	14,4	13	14,1	159	0,2	0,35	2,9	0,2	1,2	123,4	185,1	23,8	1,8	0,5	0,01
377	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0	16	65	0	0	1,8	0	0	0	0	0	0	0	0
	Баранка	50	1,5	1,6	16,1	208	0	0	0,1	0	0	45	67,5	14,6	0,3	0,6	0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,4	71	0	0	0	0	0	5,4	8,1	9,9	0,6	0,5	0,01
	ИТОГО:		19	15,1	64,8	513	0,2	0,4	9	0,2	1,7	193,8	290,7	48,3	2,9	1,6	0,02
	ОБЕД																
51	Салат из морской капусты	60	0,6	1,5	3,4	57	0	0,1	0	0,1	0,5	65	97,5	16,5	0	1	0,01
88	Щи из св. капусты с говяд	275	2,8	5,1	14,3	121	0,2	0,1	14,2	0,1	0,3	75,2	112,6	24,6	1,2	0,5	0,005
255/332	Печень говяжья	50/50	13,6	10,5	3,8	164,1	0,1	0,2	7,4	0	0	35,4	53,1	10,2	0,8	0,5	0,005
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,1	21,8	145,5	0	0,2	8,6	0,2	3,5	49,2	73,9	38,8	1,9	0,7	0
	Сок фруктовый	200	1	0	28,4	106	0	0	0,5	0	0	45	67,5	13	0,3	1	0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,4	71	0	0	0	0	0	5,4	8,1	9,9	0,6	0,5	0,01
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	66	0,1	0,02	0	0	0,7	5,4	8,1	5,7	0,8	0,5	0,01
	ИТОГО:		24,9	22,8	100,9	730,6	0,4	0,62	30,7	0,4	5	280,6	420,8	118,7	5,6	4,7	0,04
			43,9	37,9	165,7	1243,6	0,6	1,02	39,7	0,6	6,7	474,4	711,5	167	8,5	6,3	0,06

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. в гр.	Пищевые вещества, гр			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	4 день ЗАВТРАК																
1	Бутерброд с маслом	30	2,6	8,8	14,3	147	0	0,15	0	0	0	208	312	15	0,3	0,6	0,005
182	Каша овсяная с мас. и сах.	200/10/10	7,2	13,3	47,3	338	0,1	0,15	0	0,2	0,2	115,2	172,8	4,2	0,2	0,5	0,005
382	Какао с молоком	180	3,7	3,2	26,7	150,4	0	0	2,5	0	1,1	32,4	48,6	17,8	1,4	1	0,005
16	Колбаса	30	4,9	13,3	0	140	0	0	0,7	0	0	10	15	3	0,5	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	17,4	71	0	0	0	0	0	5,4	8,1	9,9	0,6	0,5	0,01

204	Макароны отв. с сыром	205/5	13,1	10,3	39,4	155	0	0,15	1,6	0	1,1	109,3	203,6	45,9	0,3	0,1	0,001
	Сок фруктовый	200	1	0	26,4	106	0	0	0,5	0	0,3	34	51	13	0,3	0,5	0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	17,4	71	0	0	0	0	0	5,4	8,1	9,9	0,6	0,5	0,01
	ИТОГО:		16,4	10,6	83,2	332	0	0,15	2,1	0	1,4	148,7	262,7	68,8	1,2	1,1	0,011
	Обед																
81	Салат из св капусты	100	0,8	6	22,2	27	0,1	0,05	4	0,1	0,3	118	122	16	0,3	1	0,002
227	Суп карт с горох и говяд	250/25	2,6	9,1	24,3	259	0,2	0,1	8,9	0,1	2,1	51	76,5	21,1	1,2	0,5	0,005
637	Азу по-татарски	75/250	9,6	9,6	15,3	314	0,1	0,2	10	0	0,5	57,3	85,9	34,7	0,4	0,5	0,002
948	Кисель фруктовый	200	0,8	0,6	12,9	38	0	0	0,7	0	0	30,5	45,8	3	0,5	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	17,4	71	0	0	0	0	0	5,4	8,1	9,9	0,6	0,5	0,01
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,3	13,6	60	0,1	0,02	0	0	0,7	5,4	8,1	5,7	0,8	0,5	0,01
	ИТОГО:		18,6	25,9	105,7	769	0,5	0,37	23,6	0,2	3,6	267,6	346,4	90,4	3,8	3	0,029
			35	36,5	188,9	1101	0,5	0,52	25,7	0,2	5	416,3	609,1	159,2	5	4,1	0,04

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. в гр.	Пищевые вещества, гр			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	7 день																
	Завтрак																
67	Винегрет овощной	100	0,7	1,3	4,3	31,7	0,1	0,1	4,5	0	0,6	37	56,5	15,3	0,2	0,2	0,005
16	Колбаса	30	4,9	13,3	0	140	0	0	0,7	0	0	10	15	3	0,5	0	0
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,2	2,4	25,5	136,4	0,1	0	1,3	0,1	0	178,2	235,9	14	0,4	0	0
	Печенье	50	1,5	1,6	16,1	208	0	0	0,1	0	0	45	67,5	14,6	0,3	0,6	0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	17,4	71	0	0	0	0	0	5,4	8,1	9,9	0,6	0,5	0,01
	ИТОГО:		11,9	17,6	59	555,4	0,1	0	2,1	0,1	0	238,6	326,5	41,5	1,8	1,1	0,01
	Обед																
70	Томаты с собст соку	100	0,1	0	3,8	15	0	0	0	0	0	48	72	5	0	0	0
224	Суп карт с фрикаделькам	250/20	2,6	5,1	14,2	121	0,2	0,1	14,2	0,1	0,5	51	76,5	24,6	1,3	0,4	0,005
281	Биточки из говядины	100	7,8	6,5	10,6	130	0,1	0,15	10,2	0,1	1	36,4	53,1	7,8	0,1	1	0,005
759	Картофельное пюре	150	2,5	2,6	9,6	130	0	0,1	0	0	0,1	43,8	66,7	13	0,3	0	0,002
929	Компот из св фруктов	200	0,4	0	9,2	103	0	0,05	0,3	0	0	48,3	53,8	3,5	0,8	0,2	0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	17,4	71	0	0	0	0	0	5,4	8,1	9,9	0,6	0,5	0,01
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,3	13,6	60	0,1	0,02	0	0	0,7	5,4	8,1	5,7	0,8	0,5	0,01
	ИТОГО:		18,2	14,8	78,4	630	0,4	0,42	24,7	0,2	2,3	238,3	338,3	69,5	3,9	2,6	0,032
			30,1	32,4	137,4	1185,4	0,5	0,42	26,8	0,3	2,3	476,9	664,8	111	5,7	3,7	0,042

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. в гр.	Пищевые вещества, гр			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	8 день																
	Завтрак																
	Фрукты свежие	100	0,8	0	15,8	30	0	0,03	5	0,1	0,2	56,6	64,9	4	0,5	0	0
263	Рагу из свинины	75/250	13,8	13,1	25,3	314	0,2	0,3	5	0,1	0,3	157	235,5	34,5	0,8	0,2	0,005
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	57	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	17,4	71	0	0	0	0	0	5,4	8,1	9,9	0,6	0,5	0,01
	ИТОГО:		17,1	13,4	73,5	472	0,2	0,33	10	0,2	0,5	219	308,5	48,4	1,9	0,7	0,015
	Обед																
таб 32	Зеленый горошек консер	50	0,6	0,2	3,2	10	0	0,05	4,2	0	0,5	20	30	0	0,2	0	0
176	Борщ из св капусты с говя	250/25	2,8	2,6	18,9	130	0,2	0,1	8,4	0,1	0,3	30,2	65,2	52	0,6	0,5	0,005
519	Рыба жареная	1/100	12	19,6	20,9	219	0,1	0,2	5,1	0	1,7	236	354	28	1	1	0,006
747	Рис отварной	150	2,2	4	28,9	150	0	0,1	0	0	0,2	30	45	18	0,4	0,5	0,002
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	57	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	17,4	71	0	0	0	0	0	5,4	8,1	9,9	0,6	0,5	0,01
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,3	13,6	66	0,1	0,02	0	0	0,7	5,4	8,1	5,7	0,8	0,5	0,01
	ИТОГО:		22,6	27	117,9	703	0,4	0,47	17,7	0,1	3,4	327	510,4	113,6	3,6	3	0,033
			39,7	40,4	191,4	1175	0,6	0,8	27,7	0,3	3,9	546	818,9	162	5,5	3,7	0,048

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. в гр.	Пищевые вещества, гр			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	9 день																
	Завтрак																
51	Салат из морской капусты	60	0,6	1,5	6,4	57	0	0,19	4	0,05	0,5	90	165	16,5	0	1	0,015
572	Сосиски отварные	180	12,8	13,4	15	132	0,1	0,15	0	0,05	1,1	140	204,9	5,1	0,5	0	0
442	Макароны отварные	150	1,7	1,7	19,1	112	0	0	0	0	1,8	45,1	42,8	32,3	0	0,3	0
	Вафли	50	1,5	1,6	23,8	175	0	0	0	0	0	45	67,5	14,6	0,4	0	0
1024	Кофейный напиток	200	0,8	0,6	2,9	114	0	0	0,3	0	0	45	67,5	14,6	0,3	0,5	0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	17,4	71	0	0	0	0	0	5,4	8,1	9,9	0,6	0,5	0,01
	ИТОГО:		19,7	19,1	84,6	661	0,1	0,34	4,3	0,1	3,4	370,5	555,8	93	1,8	2,3	0,025
	Обед																
таб 32	Огурцы консервированные	50	0,1	0	5,2	5	0	0	1	0	0	43,2	64,8	13,6	0,4	0	0
273	Уха рыбацкая	275	2,8	2,8	14,2	130	0,1	0,1	9,4	0,1	0,3	10,2	15,3	24,5	0,6	0,4	0,005

642	Плов из свинины	75/200	11,6	12,6	34,8	207	0,1	0,15	10,5	0,1	0,2	85,4	98,1	23,2	0,8	0,5	0,003
948	Кисель фруктовый	200	0,3	0	12,9	25	0	0	0	0	0,5	30,5	45,8	3	0,5	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	2,4	15,1	71	0	0	0	0	0	5,4	8,1	9,9	0,6	0,5	0,01
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	66	0,1	0,02	0	0	0,7	5,4	8,1	5,7	0,8	0,5	0,01
	ИТОГО:		18,6	18,1	96	504	0,3	0,27	20,9	0,2	1,7	180,1	240,2	79,9	3,7	1,9	0,028
			38,3	37,2	180,6	1165	0,4	0,61	25,2	0,3	5,1	550,6	796	172,9	5,5	4,2	0,053
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. в гр.	Пищевые вещества, гр			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	10 день																
	Завтрак																
435	Булочка с сахаром	100	8,4	3,5	50,6	268	0,2	10,2	0,1	0	0	158,1	237,2	36,8	0,5	0,5	0,005
382	Какао с молоком	180	3,7	3,2	26,7	150,4	0	0	2,5	0	1,1	32,4	48,6	17,8	1,4	1	0,005
338	Бананы	100	0,4	0	23,6	100	0,031	0,073	8,7	64	0,1	5	22	27	0,26	0,15	
	ИТОГО:		12,5	6,7	100,9	518,4	0,231	10,273	11,3	64	1,2	195,5	307,8	81,6	2,16	1,65	0,01
	Обед																
73	Салат картофель с огурцами	100	1,2	0,4	12,4	105	0,1	0,1	0,2	0	0,1	43	65,8	13,3	0,6	0,4	0
223	Суп карт с макарон на гов	250/25	2,8	5,1	14,2	121	0,1	0,1	9	0	0,3	51	88,5	24,6	0,8	0,2	0,005
241	Говядина отварная	100	11,2	14,2	12,4	130	0,1	0,15	5	0,1	0	35,4	63,1	17,2	0,8	0,1	0,005
775	Капуста жареная	150	0,8	1,4	8,5	188	0	0,05	1,1	0	1	47	90,5	25	0,3	0,5	0,001
924	Компот из св фруктов	200	0,4	0	29,2	116	0	0,05	0	0	0	60,8	91,2	4,5	0,5	1	0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,1	71	0	0	0	0	0	5,4	8,1	9,9	0,6	0,5	0,01
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	66	0,1	0,02	0	0	0,7	5,4	8,1	5,7	0,8	0,5	0,01
	ИТОГО:		20,2	21,7	105,6	797	0,4	0,47	15,3	0,1	2,1	248	415,3	100,2	4,4	3,2	0,031
			32,7	28,4	206,5	1315,4	0,631	10,743	26,6	64,1	3,3	443,5	723,1	181,8	6,56	4,85	0,041