

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Таловская средняя школа»**

688861, Камчатский край, Пенжинский район, с. Таловка, ул. Лесная, 7
talovkashkola@yandex.ru тел./факс: 8(41546)64-0-69

**«Утверждаю»
Директор школы**

_____ **А.С.Хусаинова**

«05» февраля 2022 г

«Согласовано»

**Начальник Территориальный отдел Управления
Роспотребнадзора по Камчатскому краю в Карагинском и
Пенжинском районах**

_____ **А. А. Брызгалов**

«05» февраля 2022 г

**Примерное 10-дневное меню
для школьной столовой**

**с. Таловка
2021 г.**

1 день

Наименование блюд	масса порции		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
	7- 11лет	11-17 лет					
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	20/20/20	5,38	2.43	15,96	83.62
Чай	200	200	300/5	0,12	-	12,04	86.66
Сыр Российский и др.	10	12	200	2,32	3,32	-	31.3
Масло сливочное	10	35	20	1	7,2	0.1	110.1
хлеб	75	120	40	1.58	1,2	19,9	180
ИТОГО:	495	920		15,78	14.15	48	491,68
Обед							
Салат из свежих овощей с р/м	60	150	33/32/18	0,56	3,69	2,87	70,55
Суп крестьянский с крупой	250	300	300/10	2,31	7,74	15,43	140,59
бефстроганов	80	120	100	19.55	5,4	6,72	182,4
Капуста тушеная	150	200	200	2	6,1	20,1	201
Компот из сухофруктов	200	200	200	-	-	35,8	196
Хлеб ржаной	80	120	40	1.58	1,2	19,96	29,64
ИТОГО	820	1090		25	24.27	100,88	820,18
Полдник							
Фрукты свежие	100	120	120	1,8	-	16,8	76

Печенье	10	15	20	7.5	11.8	74.4	436
итого	110	135		9,3	11,8	91,2	512
2 день							
Наименование блюд	7-11 лет	11-17 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
		Завтрак					
Тефтели мясные	80	120	20/20/10	11,13	9,25	8,99	178,12
Каша гречневая	150	230	105/5	8,93	3,5	39,1	231
Компот из сухофруктов	200	200	20	-	-	35.8	196
хлеб	80	120	40	1.58	1,2	19,9	180
итого	510	670		21.78	13.95	103.79	785.12
Обед							
Огурец соленый	60	100	63/17/8	3.3	9.3	8	98
Суп овощной со сметаной	200	250	300/10	10.68	2.66	10.6	125.2
Котлета рыбная	80	120	100/50	14,24	8,48	5,61	132,8
Картофель отварной	150	180/230	180	2.09	4.69	18.14	121.64
Кисель из ягод замороженных или свежих	200	200	200	5,8	-	9,9	122
Хлеб	80	120	40	1,58	1,2	19,9	180
итого	990	970/1020		25.2	26.33	80,76	755.09
Полдник							
фрукт	100	120	120	0.35	0.35	8.62	36.6

Кондитерское изделие (вафли)	60	60	20	7.5	11.8	74.4	436
итого	160	180		7.85	12.15	83.02	472.6
3 день							
Наименование блюд	7-11 лет	11-17 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
		Завтрак					
Запеканка рисовая	200	250	150/5	10,8	11.5	23,1	253,3
Чай с лимоном	200	200	200	0.016	-	7,25	29
Йогурт порционный	125	200	40	2,2	2.8	7.05	86.66
Хлеб	80	120	40	1,58	1,2	19,9	180
итого	605	770		14,596	15,5	57,3	549
Обед							
Салат из капусты и моркови	60	150	100	0,84	5,06	5,32	70,02
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	300	300	3,2	5,9	15,6	122,25
Тефтели мясо,птица	80	120	100	11.13	9,25	8.99	178,12
Гречка отварная рассыпчатая	200	230	180	8,88	4,09	39,74	231,28
Компот из плодов сухих шиповника	200	200	200	0,32	-	32.8	153,4
Хлеб ржаной	80	120	40	1,58	1,2	19,9	29,4
ИТОГО	870	1120		25,95	25,5	115,2	784,47
Полдник							
фрукты свежие	100	120	120	1.8	-	16.8	76

Кондитерское изделие (пряник)	60	60	20	7.5	11.8	74.4	436
итого	160	180		7,85	11.8	82,82	472,6
4 день							
Наименование блюд	7-11 лет	11-17 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
Завтрак							
Макароны с сыром	150	230	205	12,49	10,81	28,43	232,7
Какао с молоком	200	200	300/10	1.4	1.6	22.3	103
хлеб	80	120	40	1,58	1,2	19,9	180
Масло сливочное	20	20	40	1	7,2	0.1	110,1
итого	450	570		16,47	20,81	70,73	625,8
Обед							
Салат из моркови с р/м	60	150	100	4,8	5,1	8,9	88
Суп гороховый	250	300	300/5	10,2	9,3	11,75	123
Плов из мяса или птицы	200	230	100	3.84	5,07	25.74	152
Напиток клюквенный	200	200	200	0,32	-	34,04	153,4
Хлеб	80	120	40	1,58	1,2	19,9	180
итого	790	1000		20,74	20,67	100,33	696,4
		Полдник					
выпечка	100	120	200	0,35	0.35	8.62	36.6
Кисломолочный продукт	100	200	200	2.8	3.2	6.97	69.2
итого	200	320		3,15	3,55	15,59	105,8

5 день

Наименование блюд	7-11 лет	11-17 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
Завтрак							
Молочная каша рисовая	200	250	20/20/10	11,13	9,,25	8,99	178,12
Кофейный напиток	200	200	200	1,4	-	22.3	10.5
Хлеб	80	120	40	1,58	1,2	19,9	180
Масло сливочное	15	15	20	1	7.2	0.1	110.1
Сыр российский	15	15	20	2.32	3.32	-	31.3
итого	510	600		16.44	20.97	48.44	544.9
Обед							
Икра кабачковая	60	60	22/33/16	0.9	0.6	11.9	50.6
Щи из свежей капусты или квашенной с картофелем	250	300	300/10	8.4	9.3	13.8	181
Рыба припущенная	80	100	100/50	10,68	2.66	10.6	125.2
Картофельное пюре	150	230	180	2.09	4.69	18.14	121.64
Кисель из ягод замороженных или свежих	200	200	200/7	5,8	-	9,9	122
Хлеб	80	120	40	1,58	1,2	19,9	180
итого	820	1010		25,2	18.45	80,76	755,09
Полдник							
Кисломолочный продукт	100	200	200	5.6	6.8	8	172
Кондитерское изделие вафли	60	60	20	7.5	11.8	74.4	436
итого	160	260		13.1	18.40	82.4	608.0

6 день

Наименование блюд	7-11 лет	11-17 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
		Завтрак					
Каша молочная манная	200	250	20/20/10	3,32	1.59	12.8	96.65
Сыр Российский и др.	15	15	300/10	2.32	3.32	-	31.3
Чай с лимоном	200/7	200/7	200	0.016	-	7.25	110.1
Хлеб	80	120	40	1.58	1.2	19.9	180
Масло сливочное	10	0	20	1	7.2	0.1	110.1
итого				14,51	13.3	45,65	528.150
Обед							
Овощи свежие или соленые в нарезке огурцы	60	150	100	0.56	3.69	2.87	70.55
Борщ со сметаной	250/10	300/10	300/5	2.5	4	20.47	108.48
Тефтели мясные	80	120	100/50	11.13	9,25	8.99	178.12
Вермишель отварная	150	230	200	3.2	2,1	20,8	219
Компот из ягод замороженных или свежих	200	230	200	5.8	-	9.9	122
Хлеб пшеничный	80	120	40	1.58	1.2	19.9	180
итого	820/580	1150/860		22.59	16.28	82.93	878.15
Полдник							
Фрукты свежие	100	120	200	0.35	-	8.62	36.6
Кисломолочный продукт	100	200	200	2.8	3.2	6.97	69.2
итого	200	320		3,15	3,2	15,59	108,8
7 день							

Наименование блюд	7-11 лет	12-17 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
Завтрак							
Суп молочный вермишелевый	200	250	20/20/20	5.38	2.43	15.96	83.62
Хлеб	80	120	40	1.58	1.2	19.9	180
Сок фруктовый	200	200	40	-	-	22	94
итого	480	570		22.150	3.63	93.5	753.95
Обед							
винегрет	60	150	55/33/10	5.8	6.5	10.4	101.9
Суп овощной	250/10	300/10	300/5	2.5	4	8.97	108.48
Рыба тушеная в томате с овощами	80	100	100	9.0	4.25	8.97	229.66
Хлеб	80	100	40	1.58	1.2	19.9	31.3
Напиток брусничный	200	200	200	0.1	-	25.2	96
итого	670/430	850/560		22.865	11.99	88.64	896.04
Полдник							
выпечка	100	120	200	0.35	0.35	8.62	36.6
Сок натуральный	100	200	200	2.8	3.2	6.97	69.2
итого	200	320		3.15	3.55	15.59	105.8

8 день

Наименование блюд	7-11 лет	11-17 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
Завтрак							
Кукуруза консервированная	70	70	20/20/10	5.8	6,5	10,4	101,9
Омлет натуральный	140	200	105/5	0.78	1.06	3,04	12
Кофейный напиток	200	200	200	1,4	1.6	22.3	105
Сыр Российский и др	15	15	200	2.32	3.32	-	31.3
Хлеб	80	120	40	1.58	1.2	19.9	180
итого	505	605		11.88	13.68	55.64,54	430.2
Обед							
Нарезка из овощей	60	150	120	0,96	8,52	4,32	99,6
Рассольник по ленинградски	250	300	300/5	2.41	5.45	15.23	123
Жаркое по домашнему	200	230	100	18.18	6.34	17.95	205
Компот из сухофруктов	200	200	200	0.32	-	32.8	129.52
Хлеб пшеничный	80	120	40	1.58	1.2	19.9	180
итого	790	1000		23.45	21.51	90.2	737.12
Полдник							
фрукт	100	200	200	2.8	3.2	6.97	69.2
Кисломолочный продукт	60	60	20	7.5	11.8	74.4	436
итого	160	260		10,3	15,0	81,37	505,2
Наименование блюд	7-11 лет	11-17 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность

		Завтрак					
Каша гречневая с тушенкой	200	250	30	8.81	4.09	39.74	231.28
чай	200	200	300/10	0.12	-	12.04	83.62
Масло сливочное	10	10	40	1	7.2	0.1	110.1
Сыр российский и др.	15	15	200	2.32	3.32	0.2	31.3
Хлеб	80	120	40	2,8	0,4	-	31.3
итого	505	595		15.05	15.01	52.08	487.6
Обед							
Салат овощной	60	150	30/12/4	1.26	10.14	8.32	129.26
Суп рисовый	250	300	300/10	2.47	2.47	15.23	123
Пюре картофельное с гуляшом	250	350	100/100	14.8	11,5	65,3	236
Кисель из ягод замороженных или свежих	200	200	150	5.8	-	9.9	122
итого	760	1000		25.91	24.11	118.65	790.26
Полдник							
выпечка	100	120	200	0.35	0.35	8.62	36.6
Сок натуральный	60	60	20	7.5	11.8	74.4	436
итого	160	180		7,85	12,15	83,02	472,6
10 день							
Наименование блюд	7-11 лет	11-17 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность

Завтрак							
Биточки мясо или птица	80	200	150/10	9.0	4.25	8.97	229.66
Макаронные изделия отварные	150	200	200	2,97	2.43	8.25	83.62
Какао с молоком	200	200	200	1.4	1.6	22.33	103
Хлеб	80	120	40	1,58	1.2	19.9	180
Масло сливочное	10	10	20	1	72	0.1	110.1
итого	520	7300		15.95	10.20	59.52	706.38
Обед							
Суп рыбный	60	120	100	1.43	5.09	9.5	75.35
Куры тушеные	250	300	300	4.37	0.66	4.61	51.29
Салат из свеклы с р/м	80	100	100	8.61	10.93	3.55	284.48
Рис припущенный	150	200	180	3,885	5,085	15,2	180
Компот из плодов сухих	200	200	200	0,1	-	25,2	96
Хлеб	80	120	40	1,58	1,2	19,9	180
итого	820	1040		22,865	22.97	88,64	896,04
Полдник							
Фрукты свежие	100	120	200	0.35	0.35	8.62	36.6
итого	100	120		0.35	0.35	8.62	36.6