



Утверждаю
директор МБОУ
Талман-Борзинской ООШ

Эпова А.С. – Эпова А.С.

МЕНЮ
МБОУ Талман-Борзинской ООШ
для учащихся с 11 до 16 лет
на 2023 -2024 учебный год.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергити ческая ценность ккал	Миниральные вещества				Витамины (мг)		
		белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
Неделя	первая											
День	Понедельник (1)											
Сезон	осеннее- зимний период											
Салат из свежих огурцов с раст. маслом	100-150	1,22	6,09	2,38	67,3	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	9,50	0
Каша рассыпчатая гречневая	200-250	7,46	5,71	35,84	230, 45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,0	0,02
Котлета (полуфабрикат)	100-120	5,52	10,7	5,4	49	18	15	133	1,8	0,10	0,16	2,30
Сок	200	0	0	25,3	101,2							
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,4	75	33	66	234	4,4	0,25	0,09	3,66
Фрукты яблоко, груша	100	1	0	20	100	19	12	16	2,3	0,02	0,03	0,10
Итого		53,52	50	302,6	1335,3							

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергитиче ская ценность ккал	Миниральные вещества				Витамины (мг)		
		белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B	C	PP
Неделя	первая											
День	Вторник (2)											
Сезон	осеннее- зимний период											
Салат из морской капусты с горошком	100-150	10	3,2	20	180	48	16	31	0,6	0,03	0,04	0,74
Суп гороховый	250-300	19,1	17,6	0	235	60	30	280	1,00	0,03	0,30	39
Какао на сгущенном молоке	200	3,5	3,3	25,1	139	120	14	90	0,060	0,04	0,15	0,10
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,4	75	33	66	234	4,4	0,25	0,09	3,66
Фрукты яблоко, груша	100	1	0	20	100	19	12	16	2,3	0,02	0,03	0,10
Итого		35,8	25,0	80,5	729							

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергитиче ская ценность ккал	Миниральные вещества				Витамины (мг)		
		белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B	C	PP
Неделя	первая											
День	Среда (3)											
Сезон	Осенне- зимний период											
Овощи натуральные	100	0	0	1,7	30	15	9	12	0,4	0,03	0,03	0,60
Куриная голень	100-120	23,4	9,6	0	250	16	21	145	1,9			
Рис с маслом	200-250	6,2	5	55,5	286,1	8	50	150	1,0	0,08	0,04	1,60
Хлеб пшеничный	30	4,4	1,8	30,8	150	33	66	234	4,4	0,25	0,09	3,66
Фрукты яблоко, груша	100	1	0	20	100	16	9	11	2,2	0,03	0,02	0,30
Чай с сахаром, лимоном	200/15/8	0,1	0	15	57	40	12	22	0,6	0,04	0,02	0,10
Итого		35,1	16,4	123	873,1							

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергитиче ская ценность ккал	Миниральные вещества				Витамины (мг)		
		белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B	C	PP
Неделя	первая											
День	Четверг (4)											
Сезон	осеннее- зимний период											
Макаронны отварные с сыром	200-250	14,8	11,6	51,2	374	25	45	116	1,5	0,25	0,08	2,20
Булка школьная	50	3,9	1,2	26,7	133	22	33	88	2,0	0,16	0,06	1,62
Масло сливочное	20		16,7		150,7	34	1,5	45	0,3			
Какао на сгущенном молоке	200	3,5	3,3	25,1	139	120	14	90	0,060	0,04	0,15	0,10
Фрукты Яблоко, груша	100	1	0	20	100	19	12	16	2,3	0,02	0,03	0,10
Итого		23,2	32,8	123	896,7							

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергитиче ская ценность ккал	Миниральные вещества				Витамины (мг)		
		белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B	C	PP
Неделя	первая											
День	Пятница (5)											
Сезон	осеннее- зимний период											
Борщ	250-300	12,6 20,9	3,3 5,8	62,1 0	335,0 136,0							
Овощи натуральные (огурцы)	100	0	0	2,6	45	17	14	30	0,5	0,03	0,02	0,15
Хлеб пшеничный	30	6,6	2,7	46,2	225	33	66	234	4,4	0,25	0,09	3,66
Напиток лимонный	200	0	0	25	86	40	12	22	0,6	0,04	1,02	0,10
Фрукты	100	1	0	20	100	19	12	16	2,3	0,02	0,03	0,10
Итого		41,1	11,8	155,9	927,0							

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергитиче ская ценность ккал	Миниральные вещества				Витамины (мг)		
		белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B	C	PP
Неделя	первая											
День	понедельник (6)											
Сезон	осеннее- зимний период											
Салат из помидоров	100-150	21	19,1	176	704	1,4	58	0,2	12	1100	250	14
Какао на сгущенном молоке	200	3,5	3,3	25,1	139	120	14	90	0,060	0,04	0,15	0,10
Суп с макаронными изделиями	250-300	3,6	3,2	25,6	139	25	45	116	1,5	0,25	0,08	2,20
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,4	75	33	66	134	4,4	0,25	0,09	3,66
Фрукты (яблоко, груша)	100	1	0	20	100	19	12	16	2,3	0,02	0,03	0,10
Итого		31,3	26,5	162	1157							

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергитиче ская ценность ккал	Миниральные вещества				Витамины (мг)		
		белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B	C	PP
Неделя	вторая											
День	среда (8)											
Сезон	осеннее- зимний период											
Овощное рагу	200-250	6,1	0,9	44,4	205,0	48	16	31	0,5	0,03	0,04	0,70
Чай с сахаром, лимоном	200/15/8	0,1	0	15	57	40	12	22	0,6	0,04	0,02	0,10
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,4	75	33	66	234	4,4	0,25	0,09	3,66
Фрукты (яблоко, груша)	100	1	0	20	100	19	1	16	2,3	0,02	0,03	0,10
Итого		9,3	1,8	94,8	437							

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергитиче ская ценность ккал	Миниральные вещества				Витамины (мг)		
		белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B	C	PP
Неделя	вторая											
День	четверг (9)											
Сезон	осеннее- зимний период											
Салат овощной	100-150	9,0	0,4	30,0	155,0							
Макароны отварные	200-250	14,8	11,6	51,2	374	25	45	116	1,5	0,25	0,08	2,20
Сосиска отварная	100-120	23,4	9,6	0	250	16	21	145	1,9			
Компот из свежих ягод	200		0,3	32,5	118	16	9	11	2,2	0,03	0,02	0,30
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,4	75	33	66	34	4,4	0,25	0,09	3,66
Фрукты (яблоко, груша)	100	1	0	20	100	19	12	16	2,3	0,02	0,03	0,10
Итого		35,6	11,2	97,9	708							

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергитическая ценность ккал	Миниральные вещества				Витамины (мг)		
		белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B	C	PP
Неделя	вторая											
День	пятница (10)											
Сезон	осеннее-зимний период											
Икра кабачковая	100-150	10/5,0	3,2/0,2	20/12,8	180/73,0	48	16	31	0,6	0,03	0,04	0,74
Рис отварной с маслом	200-250	6,2/0,3	5/9,8	55,5/0,6	286,1/88,7	8	50	150	1,0	0,08	0,04	1,60
Сок натуральный	200	0	0	25,3	101,2							
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,4	75	33	66	234	4,4	0,25	0,09	3,66
Фрукты (яблоко, груша)	100	1	0	20	100	19	12	16	2,3	0,02	0,03	0,10
Итого		24,7	18,3	149,6	904							