

«УТВЕРЖДАЮ»

МБОУ «Тюльганская СОШ №1 »

Директор



**ПРИМЕРНОЕ 12 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
В ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
2023-2024 учебного года
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ
МБОУ «Тюльганская СОШ №1 »
Тюльганского района Оренбургской области
Возрастная категория с 12 до 18 лет**

Для приготовления блюд используется йодированная соль.
Проводится ежедневная С- витаминизация третьих блюд.
Используются продукты обогащенные микронутринтами (кисель «Витошка»)

весенне-летние 2

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Завтрак						
	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
53-19з	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-16к	Кисель с витаминами и кальцием	200	0	0	21.8	87.4
7	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Завтрак	630	11.8	15.8	93.7	563.5
	Итого за день	630	11.8	15.8	93.7	563.5
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
27.01.2024.4	Напиток витаминизированный "Витошка" Какао с молоком	200	5.8	5	29	184.2
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Завтрак	550	35.6	16.4	108.3	722.7
	Итого за день	550	35.6	16.4	108.3	722.7
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-1о	Омлет натуральный	250	21.1	30	5.4	375.8
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	550	31.6	36.7	47.1	644.8
	Итого за день	550	31.6	36.7	47.1	644.8
Неделя 1 Четверг						
Завтрак						
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Итого за Завтрак	660	16.5	10	98.3	548.8
	Итого за день	660	16.5	10	98.3	548.8
Неделя 1 Пятница						
Завтрак						
54-1т	Запеканка из творога	220	43.5	15.7	31.7	441.8
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1.8	3.7	4.8	59.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5

Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	555	55.3	23.1	86.2	773.1
	Итого за день	555	55.3	23.1	86.2	773.1
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-22м	Рагу из курицы	260	27.3	9.2	22.8	282.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
	Итого за Завтрак	565	38.2	15.9	67.7	566.8
	Итого за день	565	38.2	15.9	67.7	566.8
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
15	Какао с молоком и витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного питания	200	3.6	2.7	11.1	83.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
	Итого за Завтрак	555	36.8	15	104.7	701.4
	Итого за день	555	36.8	15	104.7	701.4
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	700	17	12.7	95.6	564.6
	Итого за день	700	17	12.7	95.6	564.6
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-12м	Плов с курицей	240	32.7	9.7	39.9	377.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
	Итого за Завтрак	690	41.6	13.3	99.7	684.1
	Итого за день	690	41.6	13.3	99.7	684.1
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	255	10.6	12.9	48	350.5
7	Кисель с витаминами и кальцием	200	0	0	21.8	87.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2

	Итого за Завтрак	550	16.8	21	108.4	689.7
	Итого за день	550	16.8	21	108.4	689.7
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1г	Макаронны отварные	210	7.5	6.9	45.9	275.5
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Завтрак	570	24.9	11.7	85.7	546.6
	Итого за день	570	24.9	11.7	85.7	546.6
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	660	34.9	12.9	74	551.4
	Итого за день	660	34.9	12.9	74	551.4