

«УТВЕРЖДАЮ»

МБОУ «Тюльганская СОШ №1 »

Директор



/ П.К.Бобылев

**ПРИМЕРНОЕ 10 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 7 до 11 лет**

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

весенне-летний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша "Дружба"	235	5.9	6.9	28.2	198.5
7	Кисель с витаминами и кальцием	200	0	0	21.8	87.4
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Итого за Завтрак		500	10	14.7	75.2	473.1
Обед						
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Итого за Обед		860	41	22.5	94	743.3
Итого за день		1360	51	37.2	169.2	1216.4
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
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 ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Итого за Завтрак		595	31	12.2	89.1	591
Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0.7	3.6	2.2	43.7
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6.2	7.2	14.1	146.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
228	Соус томатный	50	0.5	1.8	2.9	30.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Итого за Обед		910	49.3	22.9	119.5	881.1
Итого за день		1505	80.3	35.1	208.6	1472.1
Неделя 1 Среда						
Завтрак						

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-1о	Омлет натуральный	230	19.4	27.6	5	345.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	500	30.8	35.4	41.3	606.6
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16.6	8.9	7.5	176.7
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
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 Обед	860	35.1	24.3	117.8	829.5
	Итого за день	1360	65.9	59.7	159.1	1436.1
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	180	9.5	8.2	34.4	249.3
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.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	635	14.7	9	86.3	484.9
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25.1	23.4	21.5	397.4
7	Кисель с витаминами и кальцием	200	0	0	21.8	87.4
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 Обед	840	40.1	32.6	104.7	872.8
	Итого за день	1475	54.8	41.6	191	1357.7
	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
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	525	49.5	19.9	68	649.3
	Обед					
54-23з	Маринад овощной с томатом	80	1.2	7.1	7.8	99.6
54-26с	Суп из овощей	250	1.8	2.4	10.1	69.4
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
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 Обед	810	36.4	18.4	107.4	740.3
	Итого за день	1335	85.9	38.3	175.4	1389.6
	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	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	525	34.7	14.7	91.3	636.8
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-18к	Суп молочный с рисом	250	6.1	5.6	23	166.8
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-3м	Голубцы ленивые	100	8.4	7.7	6.4	128.3
228	Соус томатный	50	0.5	1.8	2.9	30.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	810	28	27.2	113.7	812
	Итого за день	1335	62.7	41.9	205	1448.8
	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	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	620	14.7	12.2	77.3	477.8
	Обед					
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	240	29.8	7.5	21.1	270.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Обед	810	47.9	16	101.2	739.3
	Итого за день	1430	62.6	28.2	178.5	1217.1
	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 ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35

Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Итого за Завтрак	595	41.4	13.3	83.7	619.7
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	250	21	10.3	13	228.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	840	37	19.7	94.6	703.3
	Итого за день	1435	78.4	33	178.3	1323
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	230	9.6	11.6	43.3	316.2
7	Кисель с витаминами и кальцием	200	0	0	21.8	87.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Итого за Завтрак	595	14.1	19.8	100.1	635.2
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-23с	Свекольник	250	5.8	3.3	13.6	107.2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-21м	Курица отварная	90	28.9	2.2	1	139.3
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
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 Обед	860	51.4	17	115.8	821.1
	Итого за день	1455	65.5	36.8	215.9	1456.3
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	11.5	3.7	5.5	101
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	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	545	22.8	10.9	80.9	512.4
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5.4	4.3	9.3	97.9
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-21р	Тефтели рыбные (минтай)	120	15.4	9.5	15.2	208.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7

	Итого за Обед	910	33.5	26.9	113.3	829.8
	Итого за день	1455	56.3	37.8	194.2	1342.2