

«УТВЕРЖДАЮ»
МБОУ «Тюльганская СОШ №1 »



/ П.К.Бобылев

**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
В ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
2025-2026 учебного года
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ
МБОУ «Тюльганская СОШ №1 »
Тюльганского района Оренбургской области
Возрастная категория от 12 до 18 лет**

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

Примерное 10 дневное меню на 2025-2026 учебный год Тюльган и Тюльганский район

Сезон : (весенне-летний)				с 11 -18 лет			1 День
1	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть
				Б	Ж	У	ккал
завтрак	Каша молочная "Дружба"	54-16к-2020	250	6,2	7,4	30	211,2
	Хлеб	Пром	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	1,7	0,3	9,9	48,9
	Кисель "Витошка с витаминами и кальцием"	№7	200	0	0	21,8	87,4
	Энергетическая и пищевая ценность завтрак			10,18	7,94	76,46	417,82
			обед				
Обед	Салат "Степной"	№25	60	0,8	2,3	4,6	43
	Щи из свежей капусты с картофелем	54-1с-2020	250	2,78	7,03	7,15	115,25
	Голубцы ленивые	54-3м	100	8,4	7,7	6,4	128,3
	Соус томатный	№228	50	0,27	1,84	2,62	28,08
	Каша гречневая рассыпчатая	54-4г-2020	150	8,3	6,3	36	233,7
	Сок натуральный	Пром	200	1	0	18,2	76
	Хлеб	Пром	30	2,2	0,2	14,8	51,2
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	20	1,33	0,27	6,66	34,13
	Энергетическая и пищевая ценность обед			25,08	25,64	96,43	709,66

Сезон : (весенне-летний)				с 11 -18 лет			2 День
2	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть
				Б	Ж	У	ккал
	Плов	54-12м-2020	240	32,7	9,7	39,9	377,6
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	1,7	0,3	9,9	48,9
	Хлеб	Пром	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Какао с молоком и витами	№15	200	3,6	2,7	11,1	83,5
	Энергетическая и пищевая ценность завтрак			40,28	12,94	75,66	580,32
			обед				
Обед	Огурец в нарезке	54-2з-2020	60	0,4	0,05	1,25	7
	Суп картофельный с крупой	№101	250	1,98	2,71	12,11	85,75
	Птица отварная с маслом	№288	90	21,12	23,24	0,45	295,2
	Макароны отварные	54-1г-2020	150	7,1	6,6	43,7	262,4
	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020	200	0,5	0	19,08	81
	Хлеб	Пром	30	2,2	0,2	14,8	51,2
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	20	1,33	0,27	6,66	34,13
	Энергетическая и пищевая ценность обед			34,63	33,07	98,05	816,68

Сезон : (весенне-летний)				с 11 -18 лет			3 День
3	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
завтрак	Омлет натуральный	54-1о-2020	250	21,1	30	5,4	375,8
	Чай с сахаром	54-45гн-2020	200	0,1	0	5,2	21,4
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	1,7	0,3	9,9	48,9
	Хлеб	Пром	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Энергетическая и пищевая ценность завтрак			25,18	30,54	35,26	516,42
			обед				
Обед	Винегрет овощной	54-16з-2020	60	0,6	5,3	4,1	67,1
	Суп картофельный с вермишелью	54-7с-2020	250	6,45	3,48	23,13	149,5
	Рыба тушеная в томате с овощами	54-11р-2020	100	13,7	7,43	6,28	147,14
	Картофель отварной	№310	150	2,85	4,32	23	142,35
	Кисель	№233	200	0	0	18	60
	Хлеб	Пром	30	2,2	0,2	14,8	51,2
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	20	1,33	0,27	6,66	34,13
	Энергетическая и пищевая ценность за обед			27,13	21	95,97	651,42

Сезон : (весенне-летний)				с 11 -18 лет			4 День
4	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
завтрак	Макароны отварные с сыр	54-3г-2020	200	10,5	9,1	38,2	277
	Чай с сахаром	54-45гн-2020	200	0,1	0	5,2	21,4
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	1,7	0,3	9,9	48,9
	Хлеб	Пром	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Энергетическая и пищевая ценность завтрак			14,58	9,64	68,06	417,62
			обед				
Обед	Маринад овощной с томатом	54-23з-2020	60	0,8	5,3	5,9	74,7
	Борщ с капустой и картофелем	54-12с-2020	200	4,7	5,66	10,12	110,36
	Жаркое по- домашнему	54-9м-2020	230	23,11	21,5	19,78	365,7
	Сок натуральный	№б/н	200	1	0	18,2	76
	Хлеб	Пром	30	2,2	0,2	14,8	51,2
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	20	1,33	0,27	6,66	34,13
	Энергетическая и пищевая ценность завтрак			33,14	32,93	75,46	712,09

Сезон : (весенне-летний)				с 11 -18 лет			5 День
5	Наименование продуктов	№р-р	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть
завтрак				Б	Ж	У	ккал
	Рагу из курицы	54-22м	255	26,7	9	22,3	277,1
	Чай с сахаром	54-45гн-2020	200	0,1	0	5,2	21,4
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	1,7	0,3	9,9	48,9
	Хлеб	Пром	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	хлеб пшеничный						
Энергетическая и пищевая ценность за завтрак				2,28	0,24	14,76	70,32
			обед				
обед	Салат картофельный с зеленым горошком	№52	60	0,19	6	6	86
	Суп картофельный с крупой	№101	200	1,58	2,17	9,68	68,6
	Плов	54-12м-2020	240	32,7	9,7	39,9	377,6
	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020	200	0,5	0	19,08	81
	Хлеб	Пром	30	2,2	0,2	14,8	51,2
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	20	1,33	0,27	6,66	34,13
Энергетическая и пищевая ценность за обед				38,5	18,34	96,12	698,53

Сезон : (весенне-летний)				с 11 -18 лет			6 День
6	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть
завтрак				Б	Ж	У	ккал
	Каша вязкая молочная пшениная	54-24к-2020	255	10,6	12,9	48	350,5
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	1,7	0,3	9,9	48,9
	Хлеб	Пром	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Какао с молоком и витами	№15	200	3,6	2,7	11,1	83,5
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			18,18	16,14	83,76	553,22
			обед				
Обед	Огурец в нарезке	54-2з-2020	60	0,4	0,05	1,25	7
	Суп гороховый	54-8с-2020	250	8,35	5,75	20,35	166,43
	Котлеты рубленные из птицы	54-5м	90	17,2	3,9	12	151,8
	Картофель отварной	№310	150	2,85	4,32	23	142,35
	Кисель	№233	200	0	0	18	60
	Хлеб	Пром	30	2,2	0,2	14,8	51,2
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	20	1,33	0,27	6,66	34,13
Энергетическая и пищевая ценность за обед				32,33	14,49	96,06	612,91

Сезон : (весенне-летний)				с 11 -18 лет			7 День
7	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
завтрак	Макароны отварные	54-1г-2020	210	7,5	6,9	45,9	275,5
	Соус томатный	№228	50	0,27	1,84	2,62	28,08
	Котлета рыбная с морковью	54-5,1р-2020	100	12,32	4,2	5,01	107,22
	Чай с сахаром	54-45гн-2020	200	0,1	0	5,2	21,4
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	1,7	0,3	9,9	48,9
	Хлеб	Пром	30	2,28	0,24	14,76	70,32
обед	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			2,28	0,24	14,76	70,32
			обед				
	Винегрет овощной	54-16з-2020	60	0,6	5,3	4,1	67,1
	Борщ с капустой и картофелем	54-12с-2020	200	4,7	5,66	10,12	110,36
	Рагу из курицы	54-22м-2020	230	24,03	8,05	20,24	250,01
	Сок натуральный	№б/н	200	1	0	18,2	76
	Хлеб	Пром	30	2,2	0,2	14,8	51,2
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	20	1,33	0,27	6,66	34,13
	Энергетическая и пищевая ценность за обед			33,86	19,48	74,12	588,8

Сезон : (весенне-летний)				с 11 -18 лет			8 День
8	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
завтрак	Каша молочная рисовая	54-25.1к	250	6,59	6,78	35,8	230,7
	Чай с сахаром	54-45гн-2020	200	0,1	0	5,2	21,4
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	1,7	0,3	9,9	48,9
	Хлеб	Пром	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			10,67	7,32	65,66	371,32
обед			обед				
	Салат "Степной"	№25	60	0,8	2,3	4,6	43
	Суп картофельный с вермишелью	54-7с—2020	250	6,45	3,48	23,13	149,5
	Плов	54-12м-2020	240	32,7	9,7	39,9	377,6
	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020	200	0,5	0	19,08	81
	Хлеб	Пром	30	2,2	0,2	14,8	51,2
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	20	1,33	0,27	6,66	34,13
Энергетическая и пищевая ценность за обед				43,98	15,95	108,17	736,43

Сезон : (весенне-летний)				с 11 -18 лет			9 День
9	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
завтрак	Запеканка творожно-пшеничная	54-1т-2020	180	12,9	10,16	20,4	227,6
	Соус молочный (сладкий)	54-1т-2020,327	50				
	Кисель "Витошка с витаминами и кальцием"	№7	200	0	0	21,8	87,4
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	1,7	0,3	9,9	48,9
	Хлеб	Пром	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			16,88	10,7	66,86	434,22
			обед				
обед	Огурец в нарезке	54-2з-2020	60	0,4	0,05	1,25	7
	Суп картофельный с крупой	№101	250	1,98	2,71	12,11	85,75
	Тефтели рыбные	54-11р	90	11,55	7,35	11,25	156,3
	Соус томатный	№228	50	0,27	1,84	2,62	28,08
	Каша гречневая рассыпчатая	54-4г-2020	150	8,3	6,3	36	233,7
	Кисель	№233	200	0	0	18	60
	Хлеб	Пром	30	2,2	0,2	14,8	51,2
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	20	1,33	0,27	6,66	34,13
	Энергетическая и пищевая ценность за обед			26,03	18,72	102,69	656,16

Сезон : (весенне-летний)				с 11 -18 лет			10 День
10	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая, соус	54-4г-2020, 228	180	9,9	7,6	43,1	280,4
	Котлеты рубленые из птицы	54-5м	100	19,09	4,32	13,37	168,7
	Соус томатный	№228	50	0,27	1,84	2,62	28,08
	Чай с сахаром	54-45гн-2020	200	0,1	0	5,2	21,4
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	1,7	0,3	9,9	48,9
	Хлеб	Пром	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			33,34	14,3	88,95	617,8
			обед				
обед	Салат картофельный с зеленым горошком	№52	60	0,19	6	6	86
	Свекольник	54-18с-2020	200	1,8	4,28	10,7	88,3
	Птица отварная с маслом	№288	90	21,12	23,24	0,45	295,2
	Соус томатный	№228	50	0,27	1,84	2,62	28,08
	Макароны отварные	54-1г-2020	210	7,5	6,9	45,9	275,5
	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020	200	0,5	0	19,08	81
	Хлеб	Пром	30	2,2	0,2	14,8	51,2
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	20	1,33	0,27	6,66	34,13
Энергетическая и пищевая ценность обед				34,91	42,73	106,21	939,41