

«УТВЕРЖДАЮ»

МБОУ «Тюльганская СОШ №1 »

Директор



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 7 до 11 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 7 -11 лет1 День

| 1       | Наименование продуктов                     |             |       | Химический состав |       |       | Энерг-я цен-ть<br>ккал |
|---------|--------------------------------------------|-------------|-------|-------------------|-------|-------|------------------------|
|         |                                            |             | выход | Б                 | Ж     | У     |                        |
| завтрак | Каша молочная "Дружба"                     | 54-16к-2020 | 235   | 5,9               | 6,9   | 28,2  | 198,5                  |
|         | Хлеб                                       | Пром        | 30    | 2,28              | 0,24  | 14,76 | 70,32                  |
|         | Хлеб ржано- пшеничный                      | Пром        | 20    | 1,36              | 0,24  | 7,92  | 39,12                  |
|         | Кисель"Витошка с<br>витаминами и кальцием" | №7          | 200   | 0                 | 0     | 21,8  | 87,4                   |
|         | Энергетическая и пищевая ценность завтрак  |             |       | 9,54              | 7,38  | 72,68 | 395,34                 |
| Обед    |                                            |             | обед  |                   |       |       |                        |
|         | Салат "Степной"                            | №25         | 60    | 0,8               | 2,3   | 4,6   | 43                     |
|         | Щи из свежей капусты с<br>картофелем       | 54-1с-2020  | 250   | 2,78              | 7,03  | 7,15  | 115,25                 |
|         | Каша гречневая<br>рассыпчатая              | 54-4г-2020  | 150   | 8,3               | 6,3   | 36    | 233,7                  |
|         | Голубцы ленивые                            | 54-3м-2020  | 90    | 7,56              | 6,84  | 5,76  | 115,56                 |
|         | Соус томатный                              | №228        | 50    | 0,27              | 1,84  | 2,62  | 28,08                  |
|         | Сок натуральный                            | Пром        | 200   | 200               | 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     |             |       | 223,24            | 24,78 | 95,79 | 696,92                 |

Сезон : (весенне-летний)с 7 -11 лет2 День

| 2       | Наименование продуктов                    |             |       | Химический состав |       |        | Энерг-я цен-ть<br>ккал |
|---------|-------------------------------------------|-------------|-------|-------------------|-------|--------|------------------------|
|         |                                           |             | выход | Б                 | Ж     | У      |                        |
| Завтрак | Плов                                      | 54-12м-2020 | 240   | 32,7              | 9,7   | 39,9   | 377,6                  |
|         | Хлеб                                      | Пром        | 30    | 2,28              | 0,24  | 14,76  | 70,32                  |
|         | Хлеб ржано- пшеничный                     | Пром        | 20    | 1,36              | 0,24  | 7,92   | 39,12                  |
|         | Какао с молоком и витами                  | №15         | 200   | 3,6               | 2,7   | 11,1   | 83,5                   |
|         | Энергетическая и пищевая ценность за день |             |       | 39,94             | 12,88 | 73,68  | 570,54                 |
| Обед    |                                           |             | обед  |                   |       |        |                        |
|         | Огурец в нарезке                          | 54-2з-2020  | 60    | 0,4               | 0,05  | 1,25   | 7                      |
|         | Суп картофельный с<br>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  | 200   | 7,1               | 6,6   | 43,7   | 262,4                  |
|         | Соус томатный                             | №228        | 50    | 0,27              | 1,84  | 2,62   | 28,08                  |
|         | 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    |             |       | 34,9              | 34,91 | 100,67 | 844,76                 |

| Сезон : (весенне-летний) |                                           |              | с 7 -11 лет |                   |       | 3 День |                        |
|--------------------------|-------------------------------------------|--------------|-------------|-------------------|-------|--------|------------------------|
| 3                        | Наименование продуктов                    |              |             | Химический состав |       |        | Энерг-я цен-ть<br>ккал |
|                          |                                           |              | выход       | Б                 | Ж     | У      |                        |
| завтрак                  | Омлет натуральный                         | 54-1о-2020   | 180         | 15,2              | 21,6  | 3,9    | 270,6                  |
|                          | Чай с сахаром                             | 54-45гн-2020 | 200         | 0,1               | 0     | 5,2    | 21,4                   |
|                          | Хлеб                                      | Пром         | 30          | 2,28              | 0,24  | 14,76  | 70,32                  |
|                          | Хлеб ржано- пшеничный                     | Пром         | 20          | 1,36              | 0,24  | 7,92   | 39,12                  |
|                          | Энергетическая и пищевая ценность завтрак |              |             | 18,94             | 22,08 | 31,78  | 401,44                 |
|                          |                                           |              | 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 обед    |              |             | 27,13             | 21    | 95,97  | 651,42                 |

| Сезон : (весенне-летний) |                                           |             | с 7 -11 лет |                   |       | 4 День |                        |
|--------------------------|-------------------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------|--------|------------------------|
| 4                        | Наименование продуктов                    |             |             | Химический состав |       |        | Энерг-я цен-ть<br>ккал |
|                          |                                           |             | выход       | Б                 | Ж     | У      |                        |
| завтрак                  | Макароны отварные с сыр                   | 54-3г-2020  | 180         | 9,5               | 8,2   | 34,4   | 249,3                  |
|                          | Чай с сахаром/лимон                       | 54-3гн-2020 | 200         | 0,3               | 0     | 6,7    | 27,9                   |
|                          | Хлеб                                      | Пром        | 30          | 2,28              | 0,24  | 14,76  | 70,32                  |
|                          | Хлеб ржано- пшеничный                     | Пром        | 20          | 1,36              | 0,24  | 7,92   | 39,12                  |
|                          | Энергетическая и пищевая ценность завтрак |             |             | 13,44             | 8,68  | 63,78  | 386,64                 |
|                          |                                           |             | 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        | 20          | 1,54              | 0,6   | 10,44  | 52,4                   |
|                          | Хлеб ржано- пшеничный                     | Пром        | 30          | 1,68              | 0,33  | 14,82  | 68,97                  |
|                          | Энергетическая и пищевая ценность обед    |             |             | 32,83             | 33,39 | 79,26  | 748,13                 |

| Сезон : (весенне-летний) |                                           |              | с 7 -11 лет |                   |       | 5 День |                        |
|--------------------------|-------------------------------------------|--------------|-------------|-------------------|-------|--------|------------------------|
| 5                        | Наименование продуктов                    |              |             | Химический состав |       |        | Энерг-я цен-ть<br>ккал |
|                          |                                           | №р-р         | выход       | Б                 | Ж     | У      |                        |
| завтрак                  | 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                                      | Пром         | 30          | 2,28              | 0,24  | 14,76  | 70,32                  |
|                          | Хлеб ржано- пшеничный                     | Пром         | 20          | 1,36              | 0,24  | 7,92   | 39,12                  |
|                          | Энергетическая и пищевая ценность завтрак |              |             | 30,44             | 9,48  | 50,18  | 407,94                 |
|                          |                                           |              | 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 обед    |              |             | 38,5              | 18,34 | 96,12  | 698,53                 |
|                          |                                           |              |             |                   |       |        |                        |
| Сезон : (весенне-летний) |                                           |              | с 7 -11 лет |                   |       | 6 День |                        |
| 6                        | Наименование продуктов                    |              |             | Химический состав |       |        | Энерг-я цен-ть<br>ккал |
|                          |                                           |              | выход       | Б                 | Ж     | У      |                        |
| завтрак                  | Каша вязкая молочная пшениная             | 54-24к-2020  | 230         | 9,6               | 11,6  | 43,3   | 316,2                  |
|                          | Хлеб                                      | Пром         | 30          | 2,28              | 0,24  | 14,76  | 70,32                  |
|                          | Хлеб ржано- пшеничный                     | Пром         | 20          | 1,36              | 0,24  | 7,92   | 39,12                  |
|                          | Какао с молоком и витами                  | №15          | 200         | 3,6               | 2,7   | 11,1   | 83,5                   |
|                          | Энергетическая и пищевая ценность завтрак |              |             | 16,84             | 14,78 | 77,08  | 509,14                 |
|                          |                                           |              | 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        | 100         | 19,09             | 4,32  | 13,37  | 168,7                  |
|                          | Картофель отварной                        | №310         | 150         | 2,85              | 4,32  | 23     | 142,35                 |
|                          | Соус томатный                             | №228         | 50          | 0,27              | 1,84  | 2,62   | 28,08                  |
|                          | 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 обед    |              |             | 34,49             | 16,75 | 100,05 | 657,89                 |

| Сезон : (весенне-летний) |                                           |              |       | с 7 -11 лет       |       |       | 7 день                 |
|--------------------------|-------------------------------------------|--------------|-------|-------------------|-------|-------|------------------------|
| 7                        | Наименование продуктов                    |              | выход | Химический состав |       |       | Энерг-я цен-ть<br>ккал |
|                          |                                           |              |       | Б                 | Ж     | У     |                        |
| <u>Завтрак</u>           | Макароны отварные                         | 54-1г-2020   | 200   | 7,1               | 6,6   | 43,7  | 262,4                  |
|                          | Котлета рыбная с морковью                 | 54-5,1р-2020 | 90    | 11,09             | 3,81  | 4,51  | 96,5                   |
|                          | Чай с сахаром/лимон                       | 54-3гн-2020  | 200   | 0,3               | 0     | 6,7   | 27,9                   |
|                          | Хлеб                                      | Пром         | 30    | 2,28              | 0,24  | 14,76 | 70,32                  |
|                          | хлеб пшеничный                            |              |       |                   |       |       |                        |
|                          | Хлеб ржано- пшеничный                     | Пром         | 20    | 1,36              | 0,24  | 7,92  | 39,12                  |
|                          | Энергетическая и пищевая ценность завтрак |              |       | 22,13             | 10,89 | 77,59 | 496,24                 |
| <u>обед</u>              |                                           |              | 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 обед    |              |       | 33,86             | 19,48 | 74,12 | 588,8                  |
|                          |                                           |              |       |                   |       |       |                        |

| Сезон : (весенне-летний) |                                           |              |       | с 7 -11 лет       |       |        | 8День                  |
|--------------------------|-------------------------------------------|--------------|-------|-------------------|-------|--------|------------------------|
| 8                        | Наименование продуктов                    |              | выход | Химический состав |       |        | Энерг-я цен-ть<br>ккал |
|                          |                                           |              |       | Б                 | Ж     | У      |                        |
| <u>Завтрак</u>           | 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                                      | Пром         | 30    | 2,28              | 0,24  | 14,76  | 70,32                  |
|                          | Хлеб ржано- пшеничный                     | Пром         | 20    | 1,36              | 0,24  | 7,92   | 39,12                  |
|                          | Энергетическая и пищевая ценность завтрак |              |       | 10,33             | 7,26  | 63,68  | 361,54                 |
| <u>обед</u>              |                                           |              | 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 обед    |              |       | 43,98             | 15,95 | 108,17 | 736,43                 |

| Сезон : (весенне-летний) |                                           |                |       | с 7 -11 лет       |       |        | 9 День                 |
|--------------------------|-------------------------------------------|----------------|-------|-------------------|-------|--------|------------------------|
| 9                        | Наименование продуктов                    |                | выход | Химический состав |       |        | Энерг-я цен-ть<br>ккал |
|                          |                                           |                |       | Б                 | Ж     | У      |                        |
| завтрак                  | Запеканка творожно-пшениная               | 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                                      | Пром           | 30    | 2,28              | 0,24  | 14,76  | 70,32                  |
|                          | Хлеб ржано- пшеничный                     | Пром           | 20    | 1,36              | 0,24  | 7,92   | 39,12                  |
|                          | Энергетическая и пищевая ценность завтрак |                |       | 16,54             | 10,64 | 64,88  | 424,44                 |
|                          |                                           |                |       | 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 обед    |                |       | 26,03             | 18,72 | 102,69 | 656,16                 |
|                          |                                           |                |       |                   |       |        |                        |

| Сезон : (весенне-летний) |                                           |                 |       | с 7 -11 лет       |       |        | 10 День                |
|--------------------------|-------------------------------------------|-----------------|-------|-------------------|-------|--------|------------------------|
| 10                       | Наименование продуктов                    |                 | выход | Химический состав |       |        | Энерг-я цен-ть<br>ккал |
|                          |                                           |                 |       | Б                 | Ж     | У      |                        |
| Завтрак                  | Каша гречневая рассыпчатая, соус          | 54-4г-2020, 228 | 150   | 8,2               | 6,3   | 35,9   | 233,7                  |
|                          | Соус томатный                             | №228            | 50    | 0,27              | 1,84  | 2,62   | 28,08                  |
|                          | Котлеты рубленые из                       | 54-5м           | 100   | 19,09             | 4,32  | 13,37  | 168,7                  |
|                          | Чай с сахаром/лимон                       | 54-3гн-2020     | 200   | 0,2               | 0,1   | 6,6    | 27,9                   |
|                          | Хлеб                                      | Пром            | 30    | 2,28              | 0,24  | 14,76  | 70,32                  |
|                          | Хлеб ржано- пшеничный                     | Пром            | 20    | 1,36              | 0,24  | 7,92   | 39,12                  |
|                          | Энергетическая и пищевая ценность завтрак |                 |       | 31,4              | 13,04 | 81,17  | 567,82                 |
|                          |                                           |                 |       | 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            | 90/5  | 21,11             | 23,24 | 0,45   | 221,4                  |
|                          | Соус томатный                             | №228            | 50    | 0,27              | 1,84  | 2,62   | 28,08                  |
|                          | Макароны отварные                         | 54-1г-2020      | 200   | 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    |                 |       | 34,5              | 42,43 | 104,01 | 852,51                 |