

«УТВЕРЖДАЮ»

МБОУ «Тюльганская СОШ №1»



Директор И.К. Бобылев

**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ  
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ  
В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД  
2024-2025 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 микроэлементами (кисель «Витошка»)

Примерное 10 дневное меню на 2024-2025 учебный год Тюльган и Тюльганский район

Сезон : (осенне-зимний) с 12 -18 лет 1 День

1	Наименование продуктов	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная "Дружба"	54-16к-2020	250	6.2	7.4	30	211.2
	Сыр порционно	54-1з	15	3.48	4.42	0	53.7
	Хлеб	Пром	30	2.28	0.24	14.76	70.32
	Кисель "Витوشка с	№7	200	0	0	21.8	87.4
Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			11.96	12.06	66.56	422.62	
ОВЗ 2 завтрак							
Обед	Печенье	Пром	30	2.3	2.9	22.3	125.1
	Чай с сахаром	54-45гн-2020	200	0.1	0	5.2	21.4
	обед						
	Салат "Стенной"	№9	60	0.78	2.3	4.59	42.99
	Щи из свежей капусты с	54-1с-2020	250	2.78	7.03	7.15	115.25
	Рагу из курицы	54-22м-2020	230	24.03	8.05	20.24	250.01
	Сок натуральный	Пром	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 за обед			31.81	18.31	75.44	605.62
Энергетическая и пищевая ценность за день			43.77	30.37	142	1028.24	

Сезон : (осенне-зимний) с 12 -18 лет 2 День

2	Наименование продуктов	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
			Б	Ж	У		
завтрак	Макароны отварные	54-1г-2020	200	7.1	6.6	43.7	262.4
	Голубцы ленивые	54-3м	100	8.4	7.7	6.4	128.3
	Хлеб	Пром	30	2.28	0.24	14.76	70.32
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	1.67	0.33	8.33	42.67
	Какао с молоком и витамина	№15	200	3.6	2.7	11.1	83.5
Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			23.05	17.57	84.29	587.19	
ОВЗ 2 завтрак							
Обед	Вафли	Пром	30	1.17	9.18	18.75	162.3
	Чай с сахаром	54-45гн-2020	200	0.1	0	5.2	21.4
	обед						
	Салат из белокочанной	54-8з-2020	60	1	6.1	5.8	81.5
	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
	Каша гречневая	54-4г-2020	150	8.3	6.3	36	233.7
	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 за обед			36.7	40.66	97.52	890.56	
Энергетическая и пищевая ценность за день			59.75	58.23	181.81	1477.75	

Сезон : (осенне-зимний) с 12 -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	Пром	30	2.28	0.24	14.76	70.32
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			23.48	30.24	25.36	467.52
ОВЗ 2 завтрак							
завтрак	Печенье	Пром	30	2.3	2.9	22.3	125.1
	Чай с сахаром	54-45гн-2020	200	0.1	0	5.2	21.4
обед							

<b>Обед</b>	Винегрет овощной	54-16з-2020	60	0.6	5.3	4.1	67.1
	Суп картофельный с	54-7с--2020	250	6.45	3.48	23.13	149.5
	Рыба тушеная в томате с	54-11р--2020	100	13.7	7.43	6.28	147.14
	Картофель отварной	№310	150	2.85	4.32	23	142.35
	Кисель "Витошка с витаминами и кальцием"	№7	200	0	0	23	90
	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	100.97	681.42
Энергетическая и пищевая ценность за день				50.61	51.24	126.33	1148.94

Сезон : (осенне-зимний)

с 12 -18 лет

4 День

4	Наименование продуктов	№р-р	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>	Макароны отварные с сыром	54-3г-2020	200	10.5	9.1	38.2	277
	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	25	1.67	0.33	8.33	42.67
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак				14.75	9.67	67.99
ОВЗ 2 завтрак							
	Вафли	Пром	30	1.17	9.18	18.75	162.3
	Чай с сахаром	54-45гн-2020	200	0.1	0	5.2	21.4
				обед			
<b>Обед</b>	Салат из горошка зеленого консервированного (весна)	54-20з-2020	60	1.7	0.1	3.5	22.1
	Суп картофельный с крупой	№101	200	1.58	2.17	9.68	68.6
	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 за обед				30.92	24.24	72.62
Энергетическая и пищевая ценность за день				45.67	33.91	140.61	1035.62

Сезон : (осенне-зимний)

с 12 -18 лет

5 День

5	Наименование продуктов	№р-р	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>	Рагу из курицы	54-22м	260	260	9.2	22.8	282.6
	Чай с сахаром	54-45гн-2020	200	200	0	5.2	21.4
	Хлеб	Пром	30	30	0.24	14.76	70.32
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак				490	9.44	42.76
ОВЗ 2 завтрак							
	Печенье	Пром	30	2.3	2.9	22.3	125.1
	Чай с сахаром	54-45гн-2020	200	0.1	0	5.2	21.4
				обед			
<b>Обед</b>	Салат из свеклы отварной	54-13з-2020	60	0.8	2.7	4.6	45.6
	Суп гороховый	54-8с-2020	250	8.35	5.75	20.35	166.43
	Птица , тушеная с овощами	№292	230	19.17	17.13	19.78	309.7
	Соус	№331	50				
	Компот из сухофруктов	54-1хп-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				32.35	26.05	85.27	688.06
Энергетическая и пищевая ценность за день				522.35	35.49	128.03	1062.38

Сезон : (осенне-зимний)

с 12 -18 лет

6 День

				Химический состав			Энерг-я цен-ть
--	--	--	--	-------------------	--	--	----------------

6	Наименование продуктов		Химический состав				ккал
			выход	Б	Ж	У	
завтрак	Каша гречневая	54-4г-2020, 228	180	9.9	7.6	43.1	280.4
	Котлеты рубленые из	54-5м	90	17.2	3.9	12	151.8
	Хлеб	Пром	30	2.28	0.24	14.76	70.32
	Какао с молоком и витамина	№15	200	3.6	2.7	11.1	83.5
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			32.98	14.44	80.96	586.02
ОВЗ 2 завтрак							
	Вафли	Пром	30	1.17	9.18	18.75	162.3
	Чай с сахаром	54-45гн-2020	200	0.1	0	5.2	21.4
			обед				
Обед	Маринад овощной с	54-23з-2020	60	0.8	5.3	5.9	74.7
	Суп картофельный с крупой	№86	250	1.98	2.71	12.11	85.75
	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
	Каша гречневая	54-3с-2020	150	8.3	6.3	36	233.7
	Кисель "Витюшка с	№7	200	0	0	23	90
	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			22.44	23.46	106.85	713.12	
			55.42	37.9	187.81	1299.14	

Сезон : (осенне-зимний)

с 12 -18 лет

7 День

7	Наименование продуктов		Химический состав				Энерг-я цен-ть ккал
			выход	Б	Ж	У	
завтрак	Каша молочная рисовая	54-25.1к	250	6.59	6.78	35.8	230.7
	Чай с сахаром/лимон	54-3гн-2020	200	0.3	0	6.7	27.9
	Масло порционно		7.5	0.06	5.07	0.09	46.2
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	1.67	0.33	8.33	42.67
	Хлеб	Пром	30	2.28	0.24	14.76	70.32
Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			10.9	12.42	65.68	417.79	
ОВЗ 2 завтрак							
Обед	Печенье	Пром	30	2.3	2.9	22.3	125.1
	Чай с сахаром	54-45гн-2020	200	0.1	0	5.2	21.4
				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
	Плов	54-12м-2020	180	16.65	6.66	29.79	245.79
	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			28.23	15.91	96.68	623.72	
Энергетическая и пищевая ценность за день			39.13	28.33	162.36	1041.51	

Сезон : (осенне-зимний)

с 12 -18 лет

8 День

8	Наименование продуктов		Химический состав				Энерг-я цен-ть ккал
			выход	Б	Ж	У	
завтрак	Плов	54-12м-2020	240	32.7	9.7	39.9	377.6
	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
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			35.08	9.94	59.86	469.32
ОВЗ 2 завтрак							
	Вафли	Пром	30	1.17	9.18	18.75	162.3
	Чай с сахаром	54-45гн-2020	200	0.1	0	5.2	21.4
			обед				
Обед	Салат "Стенной"	№9	60	0.78	2.3	4.59	42.99
	Борщ с капустой и	54-12с-2020	200	4.7	5.66	10.12	110.36
	Тефтели рыбные	54-11р	90	11.55	7.35	11.25	156.3
	Картофель отварной	№310	150	2.85	4.32	23	142.35
	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 за обед			24.48	21.94	92.12	646.41	
Энергетическая и пищевая ценность за день			59.26	31.88	151.98	1115.73	

Сезон : (осенне-зимний)		с 12 -18 лет			9 День		
9	Наименование продуктов		Химический состав				Энерг-я цен-ть ккал
			выход	Б	Ж	У	
завтрак	Каша вязкая молочная	54-24к-2020	255	10.6	12.9	48	350.5
	Сыр порционно	54-1з	15	3.48	4.42	0	53.7
	Кисель "Витошка с витаминами и кальцием"	№7	200	0	0	21.8	87.4
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	1.67	0.33	8.33	42.67
	Хлеб	Пром	30	2.28	0.24	14.76	70.32
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			18.03	17.89	92.89	604.59
	ОВЗ 2 завтрак						
	Печенье	Пром	30	2.3	2.9	22.3	125.1
	Чай с сахаром	54-45гн-2020	200	0.1	0	5.2	21.4
	обед						
Обед	Салат из свеклы отварной	54-13з-2020	60	0.8	2.7	4.6	45.6
	Суп картофельный с крупой	№101	250	1.98	2.71	12.11	85.75
	Котлеты рубленые из птицы	№294,228	90/50	15	17.73	18.02	291.6
	Капуста тушенная	54-8г-2020	150	3.7	4.4	14.6	113.5
	Кисель "Витошка с витаминами и кальцием"	№7	200	0	0	23	90
	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			25.01	28.01	93.79	711.78
Энергетическая и пищевая ценность за день			43.04	45.9	186.68	1316.37	

Сезон : (осенне-зимний)		с 12 -18 лет			10 День		
10	Наименование продуктов		Химический состав				Энерг-я цен-ть ккал
			выход	Б	Ж	У	
завтрак	Макароны отварные	54-1г-2020	210	7.5	6.9	45.9	275.5
	Котлета рыбная с морковью	54-14р-2020	100	12.8	4.1	6.1	112.3
	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
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			22.78	11.34	73.36	486.02
	ОВЗ 2 завтрак						
	Вафли	Пром	30	1.17	9.18	18.75	162.3
	Чай с сахаром	54-45гн-2020	200	0.1	0	5.2	21.4
	обед						
	Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	54-8з-2020	60	1	6.1	5.8
Свекльник		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
Каша гречневая рассыпчатая		54-4г-2020	150	8.3	6.3	36	233.7
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			36.51	42.23	96.11	819.31	
Энергетическая и пищевая ценность за день			59.29	53.57	169.47	1305.33	
Энергетическая и пищевая средняя ценность за 10 дней			97.829	40.682	157.7	1183.101	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях , сборник технол и В.И.Тутельяна ,2011, Москва  
Сборник рецептов ,сборник технологических нормативов для школ /,2008, г.Пермь  
Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях , сборн и В.И.Тутельяна ,2016, Москва

