

«УТВЕРЖДАЮ»

МБОУ «Тюльганская СОШ №1»



/ П.К.Бобылев

**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
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 лет			1 День
1	Наименование продуктов			Химический состав			Энерг-я цен-ть
			выход	Б	Ж	У	ккал
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 витаминами и кальцием"	№7	200	0	0	21,8	87,4
	Энергетическая и пищевая ценность завтрак			9,54	7,38	72,68	395,34
	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 "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
	Каша гречневая 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 лет			2 День
2	Наименование продуктов			Химический состав			Энерг-я цен-ть
			выход	Б	Ж	У	ккал
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	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				
	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	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 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
	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				
	Винегрет овощной	54-16з-2020	60	0,6	5,3	4,1	67,1
Обед	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 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	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				
	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	№6/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
		№р-р	выход	Б	Ж	У	ккал
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
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 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		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
завтрак	Каша вязкая молочная пшенная	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	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				
	Огурец в нарезке	54-2з-2020		60	0,4	0,05	1,25
	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 ккал
				Б	Ж	У	
Завтрак	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
	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	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 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	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
	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 "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 ккал
				Б	Ж	У	
завтрак	Запеканка творожно-пшенинная	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
	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	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 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
	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 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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях ,
сборник технологических нормативов / Под редакцией М.П.Могильного
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
, сборник технологических нормативов / Под редакцией М.П.Могильного
и В.И.Тутельяна ,2016, Москва