

«УТВЕРЖДАЮ»

МБОУ «Тюльганская СОШ №1»

Директор



И.К. Бобылев

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

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

Сезон : (осенне-зимний)		с 7 -11 лет			1 День			
1	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
				Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная "Дружба"	54-16к-2020	235	5.9	6.9	28.2	198.5	
	Сыр порционно	Пром	20	4.64	2.9	0	71.7	
	Сок натуральный 0,2	Пром	200	1	0	18.2	76	
	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 "Витюшка с	№7	200	0	0	21.8	87.4	
Энергетическая и пищевая ценность за завтрак				15.18	10.28	90.88	543.04	
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 "Степной"	№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	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				30.79	17.58	64.98	535.45
	Энергетическая и пищевая ценность за день				45.97	27.86	155.86	1078.49

Сезон : (осенне-зимний)		с 7 -11 лет			2 День			
2	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
				Б	Ж	У		
завтрак	Макароны отварные	54-1г-2020	150	5.3	4.9	32.8	196.8	
	Голубцы ленивые	54-3м	90	7.59	6.89	5.77	115.5	
	Хлеб	Пром	30	2.28	0.24	14.76	70.32	
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	20	1.36	0.24	7.92	39.12	
	Какао с молоком и витамина	№15	200	3.6	2.7	11.1	83.5	
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак				20.13	14.97	72.35	505.24
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				35.37	40.39	90.86	856.43	
Энергетическая и пищевая ценность за день				58.1	64.81	193.82	1579.5	

Сезон : (осенне-зимний)

с 7 -11 лет

3 День

3	Наименование продуктов	№п-р	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
				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 за завтрак				18.94	22.08	31.78	401.44	
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	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	№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				46.07	43.08	132.75	1082.86	

Сезон : (осенне-зимний)

с 7 -11 лет

4День

4	Наименование продуктов	№п-р	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
				Б	Ж	У		
завтрак	Макаронь отвариые с сыром	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	
	Фрукт	Пром	200	0.8	0.8	19.6	88.8	
	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 за завтрак				14.24	9.48	83.38	475.44	
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 горошка зеленого	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	617.73
Энергетическая и пищевая ценность за день				45.16	33.72	156	1093.17	

Сезон : (осенне-зимний)

с 7 -11 лет

5 День

5	Наименование продуктов	№п-р	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
				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 за завтрак				30.44	9.48	50.18	407.94
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 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 , тушенная с овощами	№292	230	19.17	17.13	19.78	309.7	
	Соус	№331	50					
	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				32.35	26.05	85.27	688.06	
Энергетическая и пищевая ценность за день				62.79	35.53	135.45	1096	

Сезон : (осенне-зимний)			с 7 -11 лет			6 День	
6	Наименование продуктов	код	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
			выход	Б	Ж		У
завтрак	Каша гречневая	54-4г-2020, 228	150	8.2	6.3	35.9	233.7
	Коглеты рубленные из птицы	54-5м	100	19.09	4.32	13.37	168.7
	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 витамина	№15	200	3.6	2.7	11.1	83.5
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			34.53	13.8	83.05	595.34
	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 томатом	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 "Витошка 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	
Энергетическая и пищевая ценность за день			56.97	37.26	189.9	1308.46	

Сезон : (осенне-зимний)			с 7 -11 лет			7 день	
7	Наименование продуктов	код	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
	Масло порционнo		10	0.08	7.25	0.13	66.1
	Сок натуральный 0,2	Пром	200	1	0	18.2	76
	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 за завтрак			11.61	14.51	83.51	510.14
	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
	Суп картофельный с	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			39.84	30.42	180.19	1133.86	

Сезон : (осенне-зимний)			с 7 -11 лет			8 День	
8	Наименование продуктов	код	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
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	20	1.36	0.24	7.92	39.12
	Фрукт	Пром	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			37.24	10.98	87.38	597.24
	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				
Салат "Степной"	№9	60	0.78	2.3	4.59	42.99	

Обед	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	54-1хп-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			24.18	21.94	92.12	646.41	
Энергетическая и пищевая ценность за день			61.42	32.92	179.5	1243.65	

Сезон : (осенне-зимний)			с 7 -11 лет			9 День	
9	Наименование продуктов		Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
			выход	Б	Ж		У
завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	54-24к-2020	230	9.6	11.6	43.3	316.2
	Сыр порционнo	Пром	20	4.64	2.9	0	71.7
	Кисель "Витoшка с	№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 за завтрак			17.88	14.98	87.78	584.74
	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 рубленные 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 "Витoшка 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			25.01	28.01	93.79	711.78
Энергетическая и пищевая ценность за день			45.29	45.89	209.07	1443.02	

Сезон : (осенне-зимний)			с 7 -11 лет			10 День	
10	Наименование продуктов		Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
			выход	Б	Ж		У
завтрак	Макароньы отварные	54-1г-2020	200	7.1	6.6	43.7	262.4
	Котлета рыбная с морковью	54-14р-2020	90	11.5	3.7	5.5	101
	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 за завтрак			22.44	10.88	78.48	500.74
	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	54-8з-2020	60	1	6.1	5.8	81.5
	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
	Каша гречневая	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			60.22	62.29	198.5	1503.75	

Энергетическая и пищевая средняя ценность за 10 дней	47.654	36.789	152.2	1111.974
--	--------	--------	-------	----------

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