

«УТВЕРЖДАЮ»

МБОУ «Тюльганская СОШ №1»



П.К.Бобылев

**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ  
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ  
В ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ 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 микронутринтами (кисель «Витошка»)

Примерное 10 дневное меню на 2024-2025 учебный год Тюльган и Тюльганский район  
апрель, 25  
ОВЗ

1		с 11 -18 лет				1 День			
		Выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть			
Наименование продуктов		Б	Ж	У	ккал				
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	54-16к-2020	6,2	7,4	30	211,2			
	Сыр порционнно	54-1з	3,48	4,42	0	53,7			
	Хлеб	Пром	2,28	0,24	14,76	70,32			
	Кисель "Витошка с витаминами и кальцием"	№7	0	0	21,8	87,4			
		ОВЗ							
	Печенье	пром	1,91	2,54	15,68	93,26			
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	0,2	0	6,5	26,8			
	Салат "Стенной"	№9	0,78	2,3	4,59	42,99			
	Щи из свежей капусты с картофелем	54-1с-2020	2,78	7,03	7,15	115,25			
Обед	Рагу из курицы	54-22м-2020	24,03	8,05	20,24	250,01			
	Сок натуральный	Пром	1	0	18,2	76			
	Хлеб	Пром	1,54	0,6	10,44	52,4			
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	1,68	0,33	14,82	68,97			

2		с 11 -18 лет				2 День			
		Выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть			
Наименование продуктов		Б	Ж	У	ккал				
Завтрак	Плов	54-12м-2020	32,7	9,7	39,9	377,6			
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	1,67	0,33	8,33	42,67			
	Хлеб	Пром	2,28	0,24	14,76	70,32			
	Какао с молоком и витаминами	№15	3,6	2,7	11,1	83,5			
		ОВЗ							
	Вафли	пром	3,4	4,52	27,88	163,8			
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	0,2	0	6,5	26,8			
	Маринад овощной с томатом	54-23з-2020	0,8	5,3	5,9	74,7			
	Суп картофельный с крупой	№101	1,98	2,71	12,11	85,75			
Обед	Птица отварная с маслом	№288	21,12	23,24	0,45	295,2			
	Каша гречневая рассыпчатая	54-4г-2020	8,3	6,3	36	233,7			
	Соус томатный	№228	0,27	1,84	2,62	28,08			
	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020	0,5	0	19,08	81			
	Хлеб	Пром	2,2	0,2	14,8	51,2			
Хлеб ржано- пшеничный	Пром	1,33	0,27	6,66	34,13				

Сезон : (весенне-летний)

с 11-18 лет

3 День

3	Наименование продуктов	ВЫХОД	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
			Б	Ж	У	
Обед	Омлет натуральный	250	21,1	30	5,4	375,8
	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,32
		ОВЗ				
	Печенье	30	1,91	2,54	15,68	93,26
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
		обед				
	Винегрет овощной	60	0,6	5,3	4,1	67,1
	Суп картофельный с вермишелью	250	6,45	3,48	23,13	149,5
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,7	7,43	6,28	147,14
	Картофель отварной	150	2,85	4,32	23	142,35
	Кисель "Витошка с витаминами и кальцием"	200	0	0	23	90
Хлеб	30	2,2	0,2	14,8	51,2	
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,33	0,27	6,66	34,13	

Сезон : (весенне-летний)

с 11-18 лет

4 День

4	Наименование продуктов	ВЫХОД	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
			Б	Ж	У	
Обед	Макаронны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,2	277
	Чай с сахаром/лимон	200	0,3	0	6,7	27,9
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,67	0,33	8,33	42,67
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,32
		ОВЗ				
	Вафли	30	3,4	4,52	27,88	165,8
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
		обед				
	Салат из горошка зеленого консервированного (весна)	60	1,7	0,1	3,5	22,1
	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,68	68,6
	Жаркое по- домашнему	230	23,11	21,5	19,78	365,7
	Сок натуральный	200	1	0	18,2	76
Хлеб	30	2,2	0,2	14,8	51,2	
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,33	0,27	6,66	34,13	

Сезон : (весенне-летний)

с 11 -18 лет

5 День

5	Наименование продуктов	Пер-р	ВЫХОД	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
завтрак	Рагу из курицы	54-22м	260	27,3	9,2	22,8	282,6
	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
			ОВЗ				
	Печенье	пром	30	1,91	2,54	15,68	93,26
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0,2	0	6,5	26,8
			обед				
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

Сезон : (весенне-летний)

с 11 -18 лет

6 День

6	Наименование продуктов	Пер-р	ВЫХОД	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	54-24к-2020	255	10,6	12,9	48	350,5
	Сыр порционно	54-1з	15	3,48	4,42	0	53,7
	Хлеб	Пром	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Какао с молоком и витаминами	№15	200	3,6	2,7	11,1	83,5
			ОВЗ				
	Вафли	пром	30	3,4	4,52	27,88	165,8
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0,2	0	6,5	26,8
			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 рассыпчатая	54-3с-2020	150	8,3	6,3	36	233,7
	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

Сезон : (весенне-летний)

с 11 -18 лет

7 День

7	Наименование продуктов	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
			Б	Ж	У	
	Макароны отварные	210	7,5	6,9	45,9	275,5
	Котлета рыбная с морковью	100	12,8	4,1	6,1	112,3
	Чай с сахаром/лимон	200	0,3	0	6,7	27,9
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,32
		ОВЗ				
	Печенье	30	1,91	2,54	15,68	93,26
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Винегрет овощной	60	0,6	5,3	4,1	67,1
	Суп картофельный с вермишелью	250	6,45	3,48	23,13	149,5
	Плов	180	16,65	6,66	29,79	245,79
	Сок натуральный	200	1	0	18,2	76
	Хлеб	30	2,2	0,2	14,8	51,2
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,33	0,27	6,66	34,13

Сезон : (весенне-летний)

с 11 -18 лет

8 День

8	Наименование продуктов	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
			Б	Ж	У	
	Каша молочная рисовая	250	6,59	6,78	35,8	230,7
	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
	Масло порционно	7,5	0,06	5,07	0,09	46,2
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,32
		ОВЗ				
	Вафли	30	3,4	4,52	27,88	165,8
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
		обед				
	Салат "Степной"	60	0,78	2,3	4,59	42,99
	Борщ с капустой и картофелем	200	4,7	5,66	10,12	110,36
	Тефтели рыбные	90	11,55	7,35	11,25	156,3
	Картофель отварной	150	2,85	4,32	23	142,35
	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,08
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,08	81
	Хлеб	30	2,2	0,2	14,8	51,2
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,33	0,27	6,66	34,13

Сезон : (весенне-летний)		с 11 -18 лет				9 День		Энерг-я цен-ть	
9	Наименование продуктов	Выход	Химический состав			У	ккал		
			Б	Ж	У				
Завтрак	Запеканка творожно-пшеничная	180	9,6	11,6	43,3	316,2			
	Соус молочный (сладкий)	50							
	Кисель "Витошка с витаминами и кальцием"	200	0	0	21,8	87,4			
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,67	0,33	8,33	42,67			
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,32			
		ОВЗ							
		Печенье	30	1,91	2,54	15,68	93,26		
		Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8		
		54-2гн-2020	обед						
		Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6		
Обед	Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,71	12,11	85,75			
	Котлеты рубленые из птицы	90/50	15	17,73	18,02	291,6			
	Капуста тушеная	150	3,7	4,4	14,6	113,5			
	Кисель "Витошка с витаминами и кальцием"	200	0	0	23	90			
	Хлеб	30	2,2	0,2	14,8	51,2			
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,33	0,27	6,66	34,13			
		№7							
		№294,228							
		№4-8г-2020							
		Пром							

Сезон : (весенне-летний)		с 11 -18 лет				10 День		Энерг-я цен-ть	
10	Наименование продуктов	Выход	Химический состав			У	ккал		
			Б	Ж	У				
Завтрак	Мясные "Ежики"	90	15,95	15,63	3,93	220,31			
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4			
	Чай с сахаром/лимон	200	0,2	0,1	6,6	27,9			
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,67	0,33	8,33	42,67			
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,32			
		ОВЗ							
		Вафли	30	3,4	4,52	27,88	165,8		
		Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8		
		54-2гн-2020	обед						
		Винегрет овощной	60	0,6	5,3	4,1	67,1		
Обед	Свекольник	200	1,8	4,28	10,7	88,3			
	Птица отварная с маслом	90/50	21,11	23,24	0,45	221,4			
	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,08			
	Макаронны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4			
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,08	81			
	Хлеб	30	2,2	0,2	14,8	51,2			
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,33	0,27	6,66	34,13			
		№288							
		№228							
		54-1гн-2020							
	Пром								