

«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 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 2024-2025 учебный год Тюльган и Тюльганский район
апрель,25

ОВЗ

Сезон : (весенне-летний)

с 7 -11 лет

1 День

I	Наименование продуктов	Выход	Химический состав				Энерг-я цен-ть	
			Б	Ж	У	ккал		
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	54-16к-2020	5,9	6,9	28,2	198,5		
	Хлеб	Пром	2,28	0,24	14,76	70,32		
	Хлеб ржано-пшеничный	Пром	1,36	0,24	7,92	39,12		
	Сыр порционно	Пром	4,64	2,9	0	71,7		
	Кисель "Витошка с витаминами и кальцием"	№7	0	0	21,8	87,4		
	Печенье	Пром	1,91	2,54	15,68	93,26		
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	0,2	0	6,5	26,8		
Обед	Салат "Степной"	№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		
	Рагу из курицы	54-22м-2020	24,03	8,05	20,24	250,01		
	Сок натуральный	Пром	1	0	18,2	76		
	Хлеб	Пром	2,2	0,2	14,8	51,2		
	Хлеб ржано-пшеничный	Пром	1,33	0,27	6,66	34,13		
	Энергетическая и пищевая ценность за день		48,41	30,67	166,5	1156,68		
	Салат "Степной"	№9	0,78	2,3	4,59	42,99		
	Картофель							
	Морковь							
	Лук							
	Зеленый горошек							
	Масло растительное							
	Щи из свежей капусты с картофелем	54-1с-2020	2,78	7,03	7,15	115,25		
	капуста							
	картофель							
	морковь							
	лук							
	томат-пюре							
	масло растительное							
	лавровый лист							
	Рагу из курицы	54-22м-2020	24,03	8,05	20,24	250,01		
	окорочка							
	Масло растительное							
	Картофель							
	Морковь							
	томат-пюре							
	Лук							
	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		
	Энергетическая и пищевая ценность за обед		31,81	18,31	75,44	605,62		
	Энергетическая и пищевая ценность за день		80,22	48,98	241,94	1762,3		

Сезон : (весенне-летний)

с 7 - 11 лет

2 День

2	Наименование продуктов	Выход	Химический состав				Энерг-я цен-ть	
			Б	Ж	У	ккал		
Завтрак	Плов	54-12м-2020	32,7	9,7	39,9	377,6		
	Хлеб	Пром	2,28	0,24	14,76	70,32		
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	1,36	0,24	7,92	39,12		
	Какао с молоком и витаминами	№15	3,6	2,7	11,1	83,5		
	Вафли	ОВЗ						
	Чай с сахаром	Пром	3,4	4,52	27,88	165,8		
		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		
	Птица отварная с маслом	№288	21,12	23,24	0,45	295,2		
Обед	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		
	Энергетическая и пищевая ценность за день		47,34	47,56	165,78	1269,3		
	Салат из белокачанной капусты с морковью	54-8з-2020	1	6,1	5,8	81,5		
	капуста							
	морковь							
	сахар							
	масло растительное							
	соль							
	лимонная кислота							
	Рассольник ленинградский	54-3с-2020	4,74	5,08	13,62	125,52		
	картофель							
	крупя перловая							
	морковь							
	лук							
	огурцы соленные							
	масло растительное							
	соль							
	лавровый лист							
	Птица отварная с маслом	№288	21,12	23,24	0,45	295,2		
	окорочка							
	лук							
	масло сливочное							
	Каша гречневая рассыпчатая	54-3с-2020	8,3	6,3	36	233,7		
	крупя гречневая							
	масло сливочное							
	соль							
	Соус томатный	№228	0,27	1,84	2,62	28,08		
	мука							
	масло сливочное							
	томат-пюре							
	сахар							
	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020	0,5	0	19,08	81		
	сухофрукты							
	сахар							
	Хлеб	Пром	1,54	0,6	10,44	52,4		
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	1,68	0,33	14,82	68,97		
Энергетическая и пищевая ценность за обед			39,15	43,49	102,83	966,37		
Энергетическая и пищевая ценность за день			86,49	91,05	268,61	2235,67		

Сезон : (весенне-летний)

с 7 -11 лет

3 День

3	Наименование продуктов	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак	Омлет натуральный	54-10-2020	15,2	21,6	3,9	270,6
	Чай с сахаром	54-45гн-2020	0,1	0	5,2	21,4
	Хлеб	Пром	2,28	0,24	14,76	70,32
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	1,36	0,24	7,92	39,12
	Печенье	пром	1,91	2,54	15,68	93,26
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	0,2	0	6,5	26,8
Обед	Винегрет овощной	54-16з-2020	0,6	5,3	4,1	67,1
	Суп картофельный с вермишелью	54-7с--2020	6,45	3,48	23,13	149,5
	Рыба тушеная в томате с овощами	54-11р--2020	13,7	7,43	6,28	147,14
	Картофель отварной	№310	2,85	4,32	23	142,35
	Кисель "Витошка с витаминами и кальцием"	№7	0	0	23	90
	Хлеб	Пром	2,2	0,2	14,8	51,2
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	1,33	0,27	6,66	34,13
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак		#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!
	Винегрет овощной	54-16з-2020	0,6	5,3	4,1	67,1
	картофель					
	свекла					
	морковь					
	огурцы соленные					
	лук					
	масло растительное					
	соль					
	Суп картофельный с вермишелью	54-7с--2020	6,45	3,48	23,13	149,5
	картофель					
	вермишель					
	лук					
	морковь					
	масло растительное					
	соль					
	лавровый лист					
	Рыба тушеная в томате с овощами	54-10р--2020	16,14	11,28	6,28	191,86
	минтай					
	морковь					
	лук					
	томат-пюре					
	сахар					
	соль					
	масло растительное					
	Горох	54-21г-2020	14,5	1,3	33,8	204,8
	крупя горох					
	масло сливочное					
	соль					
	Кисель "Витошка с витаминами и кальцием"	№7	0	0	23	90
	Кисель "Витошка"					
	Хлеб	Пром	1,54	0,6	10,44	52,4
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	1,68	0,33	14,82	68,97
	Энергетическая и пищевая ценность за обед		40,91	22,29	115,57	824,63
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак		#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!
	Энергетическая и пищевая ценность за день		48,18	45,62	154,93	1202,92

Сезон : (весенне-летний)

с 7 -11 лет

4/День

4	Наименование продуктов	выход	Химический состав			Энерг-я пен-т-ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак	Макароны отварные с сыром	54-3г-2020	9,5	8,2	34,4	249,3
	Чай с сахаром/лимон	54-3гн-2020	0,3	0	6,7	27,9
	Фрукт/яблоко	Пром	0,8	0,8	19,6	88,8
	Хлеб	Пром	2,28	0,24	14,76	70,32
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	1,36	0,24	7,92	39,12
		ОВЗ				
	Вафли	пром	3,4	4,52	27,88	165,8
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	0,2	0	6,5	26,8
		обед				
		Салат из горошка зеленого консервированного (весна)	54-20з-2020	1,7	0,1	3,5
Обед	Суп картофельный с крупой	№101	1,58	2,17	9,68	68,6
	Жаркое по- домашнему	54-9м-2020	23,11	21,5	19,78	365,7
	Сок натуральный	№6/н	1	0	18,2	76
	Хлеб	Пром	2,2	0,2	14,8	51,2
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	1,33	0,27	6,66	34,13
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак		48,76	38,24	190,38	1285,77
	Салат из горошка зеленого консервированного (весна)	54-20з-2020	1,7	0,1	3,5	22,1
	зеленый горошек					
	масло растительное					
	Суп картофельный с крупой	№101	1,58	2,17	9,68	68,6
	картофель					
	крупя гречневая					
	морковь					
	лук					
	масло растительное					
	лавровый лист					
	Жаркое по- домашнему	54-9м-2020	23,11	21,5	19,78	365,7
	окорочка					
	картофель					
	лук					
	соль					
	масло растительное					
	Сок натуральный	№6/н	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
	Энергетическая и пищевая ценность за обед		30,61	24,7	76,42	653,77
	Энергетическая и пищевая ценность за день		79,37	62,94	266,8	1939,54

Сезон : (осенне-зимний)

с 7-11 лет

5 День

5	Наименование продуктов	№р-р	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
заправка	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
	Печенье	пром	ОВЗ				
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	30	1,91	2,54	15,68	93,26
		обед	200	0,2	0	6,5	26,8
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 день				64,9	38,07	157,63	1216,06

Сезон : (весенне-летний)

с 7-11 лет

6 День

6	Наименование продуктов	№р-р	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
заправка	Каша вязкая молочная пшеничная	54-24к-2020	230	9,6	11,6	43,3	316,2
	Фрукт/яблоко	Пром	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Сыр порционно	Пром	20	4,64	2,9	0	71,7
	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
	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					
	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
Энергетическая и пищевая ценность за день				33,28	31,16	175,01	1098,66

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	7,1	6,6	43,7	262,4
	Котлета рыбная с морковью	54-14р-2020	11,5	3,7	5,5	101
	Чай с сахаром/лимон	54-3гн-2020	0,3	0	6,7	27,9
	Хлеб	Пром	30	0,24	14,76	70,32
	Хлеб ржано-пшеничный	Пром	20	0,24	7,92	39,12
	Печенье	пром	30	2,54	15,68	93,26
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	0,2	0	6,5	26,8
		обед				
	Винегрет овощной	54-16з-2020	0,6	5,3	4,1	67,1
	Суп картофельный с вермишелью	54-7с-2020	6,45	3,48	23,13	149,5
Обед	Плов	54-12м-2020	16,65	6,66	29,79	245,79
	Сок натуральный	№б/н	1	0	18,2	76
	Хлеб	Пром	30	0,2	14,8	51,2
	Хлеб ржано-пшеничный	Пром	20	0,27	6,66	34,13
	Энергетическая и пищевая ценность за день		34,28	18,93	148,24	881,12

Сезон : (весенне-летний)

с 7 -11 лет

8/День

8	Наименование продуктов	Выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша молочная рисовая	54-25.1к	6,59	6,78	35,8	230,7
	Масло порционно		0,08	7,25	0,13	66,1
	Чай с сахаром	54-45гн-2020	0,1	0	5,2	21,4
	Хлеб	Пром	30	0,24	14,76	70,32
	Хлеб ржано-пшеничный	Пром	20	0,24	7,92	39,12
	Вафли	пром	30	4,52	27,88	165,8
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	0,2	0	6,5	26,8
		обед				
	Салат "Степной"	№9	0,78	2,3	4,59	42,99
	Борщ с капустой и картофелем	54-12с-2020	4,7	5,66	10,12	110,36
Обед	Тефтели рыбные	54-11р	11,55	7,35	11,25	156,3
	Картофель отварной	№310	2,85	4,32	23	142,35
	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	30	0,2	14,8	51,2
	Хлеб ржано-пшеничный	Пром	20	0,27	6,66	34,13
	Энергетическая и пищевая ценность за день		31,52	26,94	154,38	969,85

Сезон : (весенне-летний)				с 7-11 лет			9 День	
9	Наименование продуктов	Выход	Химический состав	Б	Ж	У	Энерг-я цен-ть	
							ккал	
Завтрак	Запеканка творожно-пшеничная	180	54-24к-2020	9,6	11,6	43,3		316,2
	Соус молочный (сладкий)	50	54-1г-2020,327					
	Кисель "Витошка с витаминами и кальцием"	200	№7	0	0	21,8		87,4
	Хлеб	30	Пром	2,28	0,24	14,76		70,32
	Хлеб ржано- пшеничный	20	Пром	1,36	0,24	7,92		39,12
		ОВЗ						
	Печенье	30	пром	1,91	2,54	15,68		93,26
	Чай с сахаром	200	54-2гн-2020	0,2	0	6,5		26,8
	Салат из свеклы отварной	60	54-13з-2020	0,8	2,7	4,6		45,6
	Суп картофельный с крупой	250	№101	1,98	2,71	12,11		85,75
	Котлеты рубленные из птицы	90/50	№294,228	15	17,73	18,02		291,6
Обед	Капуста тушеная	150	54-8г-2020	3,7	4,4	14,6		113,5
	Кисель "Витошка с витаминами и кальцием"	200	№7	0	0	23		90
	Хлеб	30	Пром	2,2	0,2	14,8		51,2
	Хлеб ржано- пшеничный	20	Пром	1,33	0,27	6,66		34,13
	Энергетическая и пищевая ценность за день			#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!		1028,68

Сезон : (весенне-летний)				с 7-11 лет			10День	
10	Наименование продуктов	Выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть		
			Б	Ж	У			
Застар	Каша гречневая рассыпчатая, соус	150	8,2	6,3	35,9	233,7		
	Мясные "Ежики"	90	15,95	15,63	3,93	220,31		
	Чай с сахаром/лимон	200	0,2	0,1	6,6	27,9		
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	7,92	39,12		
		ОВЗ						
	Вафли	30	3,4	4,52	27,88	165,8		
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8		
		обед						
Обед	Винегрет овощной	60	0,6	5,3	4,1	67,1		
	Свекольник	200	1,8	4,28	10,7	88,3		
	Птица отварная с маслом	90/5	21,11	23,24	0,45	221,4		
	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,08		
	Макароны 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		
			42,35	46,83	165,77			
	Энергетическая и пищевая ценность за день		#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	1163,55		
	Энергетическая и пищевая ценность за 10 дней				10109,04			

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