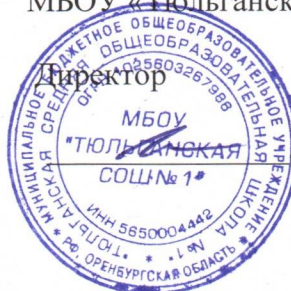


«УТВЕРЖДАЮ»
МБОУ «Тюльганская СОШ №1 »



П.К.Бобылев

**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
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

Сезон : (Весенне-Летний)

с 11 -18 лет

1 День

1	Наименование продуктов	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
		Выход	Б	Ж	У
<u>завтрак</u>	Каша молочная "Дружба"	54-16к-2020	6,2	7,4	30
	Сыр порционнo	54-1з	3,48	4,42	0
	Хлеб	Пром	2,28	0,24	14,76
	Кисель "Витошка с витаминами и кальцием"	№7	0	0	21,8
	Салат "Степной"	№9	0,78	2,3	4,59
<u>Обед</u>	Щи из свежей капусты с картофелем	54-1с-2020	2,78	7,03	7,15
	Рагу из курицы	54-22м-2020	24,03	8,05	20,24
	Сок натуральный	Пром	1	0	18,2
	Хлеб	Пром	1,54	0,6	10,44
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	1,68	0,33	14,82
Энергетическая и пищевая ценность за день			43,77	30,37	142
					1028,24

Сезон : (Весенне-Летний)

с 11 -18 лет

2 День

2	Наименование продуктов	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
		Выход	Б	Ж	У
<u>завтрак</u>	Плов	54-12м-2020	32,7	9,7	39,9
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	1,67	0,33	8,33
	Хлеб	Пром	2,28	0,24	14,76
	Какао с молоком и витаминами	№15	3,6	2,7	11,1
		обед			
<u>Обед</u>	Маринад овощной с томатом	54-23з-2020	0,8	5,3	5,9
	Суп картофельный с крупой	№101	1,98	2,71	12,11
	Птица отварная с маслом	№288	21,12	23,24	0,45
	Каша гречневая рассыпчатая	54-4г-2020	8,3	6,3	36
	Соус томатный	№228	0,27	1,84	2,62
<u>Обед</u>	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020	0,5	0	19,08
	Хлеб	Пром	2,2	0,2	14,8
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	1,33	0,27	6,66
Энергетическая и пищевая ценность за день			44,05	43,13	131,81
					1080,25

Сезон : (весенне-летний)

с 11 -18 лет

3 День

3	Наименование продуктов	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
		Выход	Б	Ж	У
<i>завтрак</i>	Омлет натуральный	54-10-2020	21,1	30	5,4
	Чай с сахаром	54-45гн-2020	0,1	0	5,2
	Хлеб	Пром	2,28	0,24	14,76
<i>Обед</i>		обед			
	Винегрет овощной	54-163-2020	0,6	5,3	4,1
	Суп картофельный с вермишелью	54-7с--2020	6,45	3,48	23,13
	Рыба тушеная в томате с овощами	54-11р--2020	13,7	7,43	6,28
	Картофель отварной	№310	2,85	4,32	23
	Кисель "Витюшка с витаминами и кальцием"	№7	0	0	23
	Хлеб	Пром	2,2	0,2	14,8
<i>завтрак</i>	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	1,33	0,27	6,66
	Энергетическая и пищевая ценность за день		50,61	51,24	126,33
					1148,94

Сезон : (весенне-летний)

с 11 -18 лет

4 День

4	Наименование продуктов	Выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
			Б	Ж	У	
<i>завтрак</i>	Макаронны отварные с сыром	54-3г-2020	10,5	9,1	38,2	277
	Чай с сахаром/лимон	54-3гн-2020	0,3	0	6,7	27,9
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	1,67	0,33	8,33	42,67
	Хлеб	Пром	2,28	0,24	14,76	70,32
		обед				
	Салат из горошка зеленого консервированного	54-203-2020	1,7	0,1	3,5	22,1
	Суп картофельный с крупой	№101	1,58	2,17	9,68	68,6
<i>Обед</i>	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
			45,67	33,91	140,61	1035,62

Сезон : (Весенне-Летний)

с 11 -18 лет

5 День

5	Наименование продуктов	Химический состав				Энерг-я цен-ть ккал	
		№р-р	выход	Б	Ж		У
<u>завтрак</u>	Рагу из кудрицы	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
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			2,28	0,24	14,76	70,32
<u>Обед</u>		обед					
	Салат из свежклы 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
<u>Обед</u>	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			34,63	26,29	100,03	758,38

Сезон : (Весенне-Летний)

с 11 -18 лет

6 День

6	Наименование продуктов		Химический состав				Энерг-я цен-ть ккал
			Выход	Б	Ж	У	
<u>завтрак</u>	Каша вязкая молочная пшениная	54-24к-2020	255	10,6	12,9	48	350,5
	Сыр порционнно	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
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			5,88	2,94	25,86	153,82
<u>Обед</u>	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
	Полублюды 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 "Витощка с витаминами и кальцием"	№7	200	0	0	23	90
	Хлеб	Пром	30	2,2	0,2	14,8	51,2
Энергетическая и пищевая ценность за обед	Хлеб ржано-пшеничный	Пром	20	1,33	0,27	6,66	34,13
				22,44	23,46	106,85	713,12
	Энергетическая и пищевая ценность за день			28,32	26,4	132,71	866,94

Сезон : (весенне-летний)

с 11 -18 лет

7 День

7	Наименование продуктов	Химический состав				Энерг-я цен-ть ккал
		Выход	Б	Ж	У	
<u>завтрак</u>	Макароны отварные	54-1г-2020	7,5	6,9	45,9	275,5
	Котлета рыбная с морковью	54-14р-2020	12,8	4,1	6,1	112,3
	Чай с сахаром/лимон	54-3гн-2020	0,3	0	6,7	27,9
	Хлеб	Пром	2,28	0,24	14,76	70,32
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак		2,28	0,24	14,76	70,32
<u>Обед</u>	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
	Плов	54-12м-2020	16,65	6,66	29,79	245,79
	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 обед		28,23	15,91	96,68	623,72
Энергетическая и пищевая ценность за день			30,51	16,15	111,44	694,04

Сезон : (весенне-летний)

с 11 -18 лет

8 День

8	Наименование продуктов	Химический состав				Энерг-я цен-ть ккал
		Выход	Б	Ж	У	
<u>завтрак</u>	Каша молочная рисовая	54-25.1г	6,59	6,78	35,8	230,7
	Чай с сахаром	54-45гн-2020	0,1	0	5,2	21,4
	Масло порционно	7,5	0,06	5,07	0,09	46,2
	Хлеб	Пром	2,28	0,24	14,76	70,32
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак		9,03	12,09	55,85	368,62
<u>Обед</u>	Салат "Остепной"	№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
	Тептели 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	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		24,18	21,94	92,12	646,41
	Энергетическая и пищевая ценность за день		33,21	34,03	147,97	1015,03

Сезон : (весенне-летний)

с 11 -18 лет

9 День

9	Наименование продуктов	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
		Выход	Б	Ж	У
<u>завтрак</u>	Запеканка творожно-пшеничная	54-24к-2020 180	9,6	11,6	43,3
	Соус молочный (слабкий)	54-1г-2020,327 50			
	Кисель "Витошка с витаминами и кальцием"	№7 200	0	0	21,8
	Хлеб ржано-пшеничный	Пром 25	1,67	0,33	8,33
	Хлеб	Пром 30	2,28	0,24	14,76
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак	Пром	2,28	0,24	14,76
	Салат из свежegy отварной	54-13з-2020 60	0,8	2,7	4,6
<u>Обед</u>	Суп картофельный с крупой	№101 250	1,98	2,71	12,11
	Котлеты рубленныe из птицы	№294,228 90/50	15	17,73	18,02
	Капуста тушеная	54-8г-2020 150	3,7	4,4	14,6
	Кисель "Витошка с витаминами и кальцием"	№7 200	0	0	23
	Хлеб	Пром 30	2,2	0,2	14,8
	Хлеб ржано-пшеничный	Пром 20	1,33	0,27	6,66
	Энергетическая и пищевая ценность за обед	Пром	25,01	28,01	93,79
Энергетическая и пищевая ценность за день			27,29	28,25	108,55

Сезон : (весенне-летний)

с 11 -18 лет

10 День

10	Наименование продуктов	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
		Выход	Б	Ж	У
<u>завтрак</u>	Масные "Ежики"	73 90	15,95	15,63	3,93
	Каша гречневая рассыпчатая	54-4г-2020 180	9,9	7,6	43,1
	Чай с сахаром/лимон	54-3гн-2020 200	0,2	0,1	6,6
	Хлеб ржано-пшеничный	Пром 25	1,67	0,33	8,33
	Хлеб	Пром 30	2,28	0,24	14,76
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак	Пром	2,28	0,24	14,76
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак	Пром	4,15	0,67	29,69
<u>Обед</u>	Винегрет овощной	54-16з-2020 60	0,6	5,3	4,1
	Свекольник	54-18с-2020 200	1,8	4,28	10,7
	Птица отварная с маслом	№288 90/50	21,11	23,24	0,45
	Соус томатный	№228 50	0,27	1,84	2,62
	Макароны отварные	54-1г-2020 200	7,1	6,6	43,7
	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020 200	0,5	0	19,08
	Хлеб	Пром 30	2,2	0,2	14,8
<u>завтрак</u>	Хлеб ржано-пшеничный	Пром 20	1,33	0,27	6,66
	Энергетическая и пищевая ценность за день	Пром	34,91	41,73	102,11
Энергетическая и пищевая ценность за день			39,06	42,4	131,8
Энергетическая и пищевая средняя ценность за 10 дней			37,712	33,217	127,325
					966,444