

«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 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

Сезон : (весенне-летний)

с 7 -11 лет

1 День

1	Наименование продуктов		выход	б	ж	у	Энерг-я цен-ть ккал
завтрак	Каша молочная "Дружба"	54-16с-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
	Сыр порционно	Пром	20	4,64	2,9	0	71,7
	Кисель "Витюшка с витаминами и	№7	200	0	0	21,8	87,4
Обед	Салат "Степной"	№9	обед	0,78	2,3	4,59	42,99
	Пи из свежей капусты с картофелем	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 день			46,3	28,13	144,32	1036,62
	Салат "Степной"	№9	60	0,78	2,3	4,59	42,99
	Картофель						
	Морковь						
	лук						
	Зеленый горошек						
	Масло растительное						
	Пи из свежей капусты с картофелем	54-1с-2020	250	2,78	7,03	7,15	115,25
	капуста						
	картофель						
	морковь						
	лук						
	томат-пюре						
	масло растительное						
	лавровый лист						
	Рагу из курицы	54-22м-2020	230	24,03	8,05	20,24	250,01
	окорочка						
	Масло растительное						
	Картофель						
	Морковь						
	томат-пюре						
	лук						
	Сок натуральный	Пром	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 за обед				31,81	18,31	75,44	605,62
Энергетическая и пищевая ценность за день				78,11	46,44	219,76	1642,24

Сезон : (весенне-летний)

с 7 -11 лет

2 День

Наименование продуктов		Выход	б	Химический состав		у	Энерг-я цен-ть ккал
2				ж			
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 витаминами	№15	200	3,6	2,7		11,1	83,5
Маринад овощной с томатом		обед	0,8	5,3		5,9	74,7
Суп картофельный с крупой	№101	60	1,98	2,71		12,11	85,75
Птица отварная с маслом	№288	90	21,12	23,24		0,45	295,2
Каша гречневая рассыпчатая	54-4т-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 день			43,74	43,04		131,4	1076,7
Салат из обжаренной капусты с капустой	54-83-2020	60	1	6,1		5,8	81,5
Морковь							
Сахар							
Масло растительное							
Соль							
Лимонная кислота							
Расходник ленинградский	54-3с-2020	200	4,74	5,08		13,62	125,52
Картофель							
Крупа перловая							
Морковь							
Лук							
Отруцы соевые							
Масло растительное							
Соль							
Лавровый лист							
Птица отварная с маслом	№288	90/5	21,12	23,24		0,45	295,2
Окорочка							
Лук							
Масло сливочное							
Каша гречневая рассыпчатая	54-3с-2020	150	8,3	6,3		36	233,7
Крупа гречневая							
Масло сливочное							
Соль							
Соус томатный	№228	50	0,27	1,84		2,62	28,08
Мука							
Масло сливочное							
Томат-пюре							
Сахар							
Компот из сухофруктов	54-1хн-2020	200	0,5	0		19,08	81
Сухофрукты							
Сахар							
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 за обед			39,15	43,49		102,83	966,37
Энергетическая и пищевая ценность за день			82,89	86,53		234,23	2043,07

Сезон : (весенне-летний)

с 7 -11 лет

3 День

3	Наименование продуктов		Выход	Химический состав		Энерг-я цен-ть
				Б	Ж	
завтрак	Омлет натуральный	54-16-2020	180	15,2	21,6	3,9
	Чай с сахаром	54-45гн-2020	200	0,1	0	21,4
	Хлеб	Пром	30	2,28	0,24	14,76
	Хлеб ржано-пшеничный	Пром	20	1,36	0,24	7,92
Обед	Винегрет овощной	54-163-2020	60	0,6	5,3	4,1
	Суп картофельный с вермишелью	54-7с--2020	250	6,45	3,48	23,13
	Рыба тушеная в томате с овощами	54-11р--2020	100	13,7	7,43	6,28
	Картофель отварной	№310	150	2,85	4,32	23
	Кисель "Витошка с витаминами и	№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 завтрак			#СЫЛКА!	#СЫЛКА!	#СЫЛКА!
	Винегрет овощной	54-163-2020	60	0,6	5,3	4,1
	картофель					
	свекла					
	морковь					
	огурцы соленые					
	лук					
	масло растительное					
	соль					
	Суп картофельный с вермишелью	54-7с--2020	250	6,45	3,48	23,13
	картофель					
	вермишель					
	лук					
	морковь					
	масло растительное					
	соль					
	лавровый лист					
	Рыба тушеная в томате с овощами	54-10р--2020	100	16,14	11,28	6,28
	Минтай					
	морковь					
	лук					
	томат-пюре					
	сахар					
	соль					
	масло растительное					
	Порошина	54-21г-2020	150	14,5	1,3	33,8
	крупа горох					
	масло сливочное					
	соль					
	Кисель "Витошка с витаминами и	№7	200	0	0	23
	Кисель "Витошка"					
	Хлеб	Пром	20	1,54	0,6	10,44
	Хлеб ржано-пшеничный	Пром	30	1,68	0,33	14,82
	Энергетическая и пищевая ценность за обед			40,91	22,29	115,57
	Энергетическая и пищевая ценность за обед			#СЫЛКА!	#СЫЛКА!	#СЫЛКА!
	Энергетическая и пищевая ценность за обед			46,07	43,08	132,75
	Энергетическая и пищевая ценность за обед					1082,86

Сезон : (весенне-летний)

с 7 -11 лет

4/День

4	Наименование продуктов		Выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
завтрак	Макароны отварные 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/яб.локо	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
		обед					
	Салат из горошка зеленого	54-20г-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	№6/н	200	1	0	18,2	76
Обед	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 завтрак			45,16	33,72	156	1093,17
	Салат из горошка зеленого	54-20г-2020	60	1,7	0,1	3,5	22,1
	зеленый горошек						
	масло растительное						
	Суп картофельный с крупой	№101	200	1,58	2,17	9,68	68,6
	картофель						
	крупа гречневая						
	морковь						
	лук						
	масло растительное						
	лавровый лист						
	Жаркое по- домашнему	54-9м-2020	230	23,11	21,5	19,78	365,7
	окорочка						
	картофель						
	лук						
	соль						
	масло растительное						
	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 за обед			30,61	24,7	76,42	653,77
	Энергетическая и пищевая ценность за день			75,77	58,42	232,42	1746,94

Сезон : (весенне-летний)

с 7 -11 лет

5 День

5	Наименование продуктов	№р-р	выход	Б	Химический состав		У	Энерг-я цен-ть ккал
					Ж	У		
<i>завтрак</i>								
	Раци из кудимы	54-22м	255	26,7	9	22,3	277,1	
	Чай с сахаром	54-45тн-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	
<i>Обед</i>								
	Салат из свежклй отварной	обед	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								
				62,79	35,53	135,45	1096	
Сезон : (весенне-летний)								
				с 7 -11 лет				
<i>завтрак</i>								
6	Наименование продуктов	выход	Б	Ж	У	ккал	Энерг-я цен-ть	
	Каша вязкая молочная пшениная	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	
<i>Обед</i>								
	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	
	Полубуцы 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 "Виташка с витаминами и	№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								
				29,68	26,64	140,63	906,06	

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
	Колбаса дыбная с модковью	54-14б-2020 90	11,5	3,7	5,5
	Чай с сахаром/лимон	54-3гн-2020 200	0,3	0	6,7
	Хлеб	Пром 30	2,28	0,24	14,76
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром 20	1,36	0,24	7,92
Обед	Винегрет овощной	54-16з-2020 60	0,6	5,3	4,1
	Суп картофельный с вермишелью	54-7с-2020 250	6,45	3,48	23,13
	Плов	54-12м-2020 180	16,65	6,66	29,79
	Сок натуральный	№6/н 200	1	0	18,2
	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 день			32,17	16,39	126,06
					761,06

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	54-25.1г 250	6,59	6,78	35,8
	Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13
	Чай с сахаром	54-45гн-2020 200	0,1	0	5,2
	Хлеб	Пром 30	2,28	0,24	14,76
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром 20	1,36	0,24	7,92
	Салат "Степной"	№9 60	0,78	2,3	4,59
	Борщ с капустой и картофелем	54-12с-2020 200	4,7	5,66	10,12
	Терфегли рыбные	54-11р 90	11,55	7,35	11,25
	Картофель отварной	№310 150	2,85	4,32	23
	Соус томатный	№228 50	0,27	1,84	2,62
Обед	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020 200	0,5	0	19,08
	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 день			27,92	22,42	120
					777,25

Сезон : (весенне-летний)

с 7 -11 лет

9/день

