

«УТВЕРЖДАЮ»

МБОУ «Алмалинская СОШ »

Директор



/ Г.С.Изюмская

**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
В ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД
2022-2023 учебного года
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ**

МБОУ «Алмалинская СОШ »

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 микронутрентами (кисель «Витошка»)

Примерное 10 дневное меню на 2022-2023 учебный год Тюльган и Тюльганский район

Сезон : (осенне-зимний)			с12-18 лет			1 День	
1	Наименование продуктов		Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
			выход	Б	Ж		У
	Каша молочная "Дружба"	54-16к-2020	200	5	5,8	24,1	168,9
	Повидло	Пром	10	0,03	0,01	5,09	21,06
	Хлеб	Пром	25	1,83	0,17	12,3	58,7
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	1,7	0,33	8,3	42,6
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0,2	0	6,5	26,8
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			8,76	6,31	56,29	318,06
	Салат "Степной"	№9	60	0,78	2,3	4,59	42,99
	Щи 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 обед			32,12	17,85	71,64	569,58
	Энергетическая и пищевая ценность за день			40,88	24,16	127,93	887,64

Сезон : (осенне-зимний)			с12-18 лет			2 День	
2	Наименование продуктов		Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
			выход	Б	Ж		У
	Омлет натуральный	54-1о-2020	200	16,93	24	4,27	300,5
	Масло сливочное (порциями)	54-19з-2020	8	0,08	5,76	0,08	52,88
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	1,7	0,33	8,3	42,6
	Хлеб	Пром	25	1,83	0,17	12,3	58,7
	Какао с молоком и витамин	№15	200	3,9	3,1	25,16	145
	Яблоко	Пром	160	0,64	0,64	15,68	71,04
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			25,08	34	65,79	670,72
	Салат из белокачанной капусты с морковью	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	105	22,22	24,46	0,47	233,05
	Каша гречневая рассыпчатая	54-3с-2020	180	9,96	7,56	43,2	280,44
	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			39,46	43,14	104,74	875,15
	Энергетическая и пищевая ценность за день			64,54	77,14	170,53	1545,87

Сезон : (осенне-зимний)			с12-18 лет			3 День	
3	Наименование продуктов		Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
			выход	Б	Ж		У
	Плов	54-12м-2020	230	21,28	8,51	38,07	314,07
	Чай с сахаром/лимон	54-3гн-2020	200	0,3	0	6,7	27,9
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	1,7	0,33	8,3	42,6
	Хлеб	Пром	25	1,83	0,17	12,3	58,7
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			25,11	9,01	65,37	443,27
	Винегрет овощной	54-16з-2020	60	0,6	5,3	4,1	67,1
	Суп картофельный с вермишелью	54-7с--2020	250	6,45	3,48	23,13	149,5
	Рыба тушеная в томате с овощами	54-10р--2020	100	16,14	11,28	6,28	191,86
	Картофель отварной	№310	180	3,42	5,18	27,6	170,82
	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 обед			30,14	25,71	105,57	754,61
	Энергетическая и пищевая ценность за день			55,25	34,72	170,94	1197,88

Сезон : (осенне-зимний)			с12-18 лет			4 День	
4	Наименование продуктов		Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
			выход	Б	Ж		У
	Макароны отварные с сыром	54-3г-2020	180	9,48	8,16	34,32	249,24
	Кофейный напиток с молоком	54-23гн-2020	200	3,8	2,9	11,3	86
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	1,7	0,33	8,3	42,6
	Хлеб	Пром	25	1,83	0,17	12,3	58,7
	Йогурт 5%	Пром	1шт	5	3,2	3,6	68
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			21,81	14,76	69,82	504,54
	Салат из горошка зеленого консервированного (весна)	54-20з-2020	60	1,7	0,1	3,5	22,1
	Суп картофельный с крупой	№10Г	250	1,98	2,71	12,1	85,75
	Жаркое по- домашнему	54-9м-2020	250	25,12	23,37	21,5	397,5
	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			33,33	26,65	76,76	666,68
	Энергетическая и пищевая ценность за день			55,14	41,41	146,58	1171,22

Сезон : (осенне-зимний)			с12-18 лет			5 День	
5	Наименование продуктов	№р-р	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
	Запеканка из творога, соус	54-1т-2020,327	200	30,67	12,96	28,93	354,95
	С оус молочный сладкий	№326-327	50				
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	1,7	0,33	8,3	42,6
	Хлеб	Пром	25	1,83	0,17	12,3	58,7
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0,2	0	6,5	26,8
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			34,4	13,46	56,03	483,05
	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						688,06
	Энергетическая и пищевая ценность за день						1171,11

Сезон : (осенне-зимний)			с12-18 лет			6 День	
6	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
	Рагу из курицы	54-22м-2020	200	20,9	7	17,6	217,4
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	1,7	0,33	8,3	42,6
	Хлеб	Пром	25	1,83	0,17	12,3	58,7
	Какао с молоком и витамин	№15	200	3,9	3,1	25,16	145
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			28,33	10,6	63,36	463,7
	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	100	8,4	7,6	6,4	128,4
	Соус томатный	№228	50	0,27	1,84	2,62	28,08
	Каша гречневая рассыпчатая	54-3с-2020	180	9,96	7,56	43,2	280,44
	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 обед			24,94	25,48	114,69	772,7
	Энергетическая и пищевая ценность за день			53,27	36,08	178,05	1236,4

Сезон : (осенне-зимний)			с12-18 лет			7 день	
7	Наименование продуктов		Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
			ВЫХОД	Б	Ж		У
	Каша молочная рисовая	№174	200	5,86	10,59	41,94	287
	Сыр твердых сортов в нарез	54-1з-2020	10	2,33	2,93	0	3,83
	Чай с сахаром/лимон	54-3гн-2020	200	0,3	0	6,7	27,9
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	1,7	0,33	8,3	42,6
	Хлеб.	Пром	25	1,83	0,17	12,3	58,7
Энергетическая и пищевая ценность за завтрак				12,02	14,02	69,24	420,03
	Винегрет овощной	54-16з-2020	60	0,6	5,3	4,1	67,1
	Суп картофельный с вермишелью	54-7с--2020	250	6,45	3,48	23,13	149,5
	Плов	54-12м-2020	230	21,28	8,51	38,07	314,07
	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				32,86	17,76	104,96	692
Энергетическая и пищевая ценность за день				44,88	31,78	174,2	1112,03

Сезон : (осенне-зимний)			с12-18 лет			8День	
8	Наименование продуктов		Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
			ВЫХОД	Б	Ж		У
	Птица жареная	№293	100	22,16	25,78	0,08	322
	Каша гречневая рассыпчатая, соус	54-4г-2020, 228	200	8,57	8,14	38,62	261,78
	Соус томатный	№228	50				
	Кофейный напиток с молоком	54-23гн-2020	200	3,8	2,9	11,3	86
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	1,7	0,33	8,3	42,6
	Хлеб	Пром	25	1,83	0,17	12,3	58,7
Энергетическая и пищевая ценность за				38,06	37,32	70,6	771,08
	Салат "Степной"	№9	60	0,78	2,3	4,59	42,99
	Борщ с капустой и картофелем	54-12с-2020	250	5,87	7,07	12,56	137,95
	Тефтели рыбные	№239	100	8,27	9,91	17,47	187,69
	Картофель отварной	№310	180	3,42	5,18	27,6	170,82
	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							733,86
Энергетическая и пищевая ценность за день							1504,94

Сезон : (осенне-зимний)			с12-18 лет			9 День	
9	Наименование продуктов		Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
			выход	Б	Ж		У
	Каша вязкая молочная пшеничная	54-6г-2020	200	8,4	10,13	37,6	274,9
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	1,7	0,33	8,3	42,6
	Хлеб	Пром	25	1,83	0,17	12,3	58,7
	Энергетическая и пищевая ценность за			12,13	10,63	64,7	403
	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 рубленые из птицы	№294,228	100	18,75	22,16	22,53	364,5
	Капуста тушеная	54-8г-2020	180	4,44	5,28	17,52	136,2
	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 обед			29,5	33,32	101,22	807,38
	Энергетическая и пищевая ценность за день			41,63	43,95	165,92	1210,38

Сезон : (осенне-зимний)			с12-18 лет			10 День	
10	Наименование продуктов		Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
			выход	Б	Ж		У
	Макароньы отварные/ соус	54-1г-2020	200	5,67	6,74	35,42	224,88
	Котлета рыбная с морковью	54-р-2020	100	12,4	4,2	5	107,4
	Соус томатный	№228	50				
	Чай с сахаром/лимон	54-3гн-2020	200	0,3	0	6,7	27,9
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	1,7	0,33	8,3	42,6
	Хлеб	Пром	25	1,83	0,17	12,3	58,7
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			21,9	11,44	67,72	461,48
	Салат из белокачанной капусты с морковью	54-8з-2020	60	1	6,1	5,8	81,5
	Свекольник	54-18с-2020	250	2,25	5,35	13,38	110,38
	Птица отварная с маслом	№288	105	22,22	24,46	0,47	233,05
	Соус томатный	№228	50	0,27	1,84	2,62	28,08
	Каша гречневая рассыпчатая	54-3с-2020	180	9,96	7,56	43,2	280,44
	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			39,73	45,78	106,01	899,78
	Энергетическая и пищевая ценность за день			61,63	57,22	173,7	1361,26
Энергетическая и пищевая средняя ценность за 10 дней				41,722	34,646	130,8	1239,873