

«УТВЕРЖДАЮ»

МБОУ «Алмалинская СОШ»

Директор



**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ  
В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД  
2024-2025 учебного года  
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 микронутринтами (кисель «Витошка»)

Примерное 10 дневное меню на 2024-2025 учебный год Тюльган и Тюльганский район

Сезон : (осенне-зимний) с 11 -18 лет 1 День

| 1   | Наименование продуктов |             | Химический состав |       |       | Энерг-я цен-ть<br>ккал |         |
|---|------------------------|-------------|-------------------|-------|-------|------------------------|---------|
|   |                        |             | выход             | Б     | Ж     |                        | У       |
| <i>завтрак</i>                            | Каша молочная "Дружба" | 54-16к-2020 | 250               | 6.2   | 7.4   | 30                     | 211.2   |
|   | Сыр порционно          | 54-1з       | 15                | 3.48  | 4.42  | 0                      | 53.7    |
|   | Хлеб                   | Пром        | 30                | 2.28  | 0.24  | 14.76                  | 70.32   |
|   | Кисель "Витошка с      | №7          | 200               | 0     | 0     | 21.8                   | 87.4    |
|   |                        | обед        |                   |       |       |                        |         |
| <i>Обед</i>                               | Салат "Степной"        | №9          | 60                | 0.78  | 2.3   | 4.59                   | 42.99   |
|   | Щи из свежей капусты с | 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        | 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 день |                        |             |                   | 43.77 | 30.37 | 142                    | 1028.24 |

Сезон : (осенне-зимний) с 11 -18 лет 2 День

| 2              | Наименование продуктов                    |                       | Химический состав |       |       | Энерг-я цен-ть<br>ккал |        |         |
|----------------|---|-----------------------|-------------------|-------|-------|------------------------|--------|---------|
|                |   |                       | выход             | Б     | Ж     |                        | У      |         |
| <i>завтрак</i> | Макароньы отварные                        | 54-1г-2020            | 200               | 7.1   | 6.6   | 43.7                   | 262.4  |         |
|                | Голубцы ленивые                           | 54-3м                 | 100               | 8.4   | 7.7   | 6.4                    | 128.3  |         |
|                | Хлеб                                      | Пром                  | 30                | 2.28  | 0.24  | 14.76                  | 70.32  |         |
|                | Хлеб ржано- пшеничный                     | Пром                  | 25                | 1.67  | 0.33  | 8.33                   | 42.67  |         |
|                | Какао с молоком и витами                  | №15                   | 200               | 3.6   | 2.7   | 11.1                   | 83.5   |         |
|                |   | обед                  |                   |       |       |                        |        |         |
| <i>Обед</i>    | Салат из белокочанной                     | 54-8з-2020            | 60                | 1     | 6.1   | 5.8                    | 81.5   |         |
|                | Суп картофельный с<br>крупой              | №101                  | 250               | 1.98  | 2.71  | 12.11                  | 85.75  |         |
|                | Птица отварная с маслом                   | №288                  | 90                | 21.12 | 23.24 | 0.45                   | 295.2  |         |
|                | Каша гречневая                            | 54-4г-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 |                       |                   |       | 59.75 | 58.23                  | 181.81 | 1477.75 |

Сезон : (осенне-зимний) с 11 -18 лет 3 День

| 3              | Наименование продуктов                      |              | Химический состав |      |      | Энерг-я цен-ть<br>ккал |        |
|----------------|---|--------------|-------------------|------|------|------------------------|--------|
|                |   |              | выход             | Б    | Ж    |                        | У      |
| <i>завтрак</i> | Омлет натуральный                           | 54-1о-2020   | 250               | 21.1 | 30   | 5.4                    | 375.8  |
|                | 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  |
|                |   | обед         |                   |      |      |                        |        |
| <i>Обед</i>    | Винегрет овощной                            | 54-16з-2020  | 60                | 0.6  | 5.3  | 4.1                    | 67.1   |
|                | Суп картофельный с                          | 54-7с--2020  | 250               | 6.45 | 3.48 | 23.13                  | 149.5  |
|                | Рыба тушеная в томате с                     | 54-11р--2020 | 100               | 13.7 | 7.43 | 6.28                   | 147.14 |
|                | Картофель отварной                          | №310         | 150               | 2.85 | 4.32 | 23                     | 142.35 |
|                | Кисель "Витошка с<br>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 |                       |      |    | 50.61 | 51.24 | 126.33 | 1148.94 |

Сезон : (осенне-зимний) с 11 -18 лет 4 День

| 4       | Наименование продуктов                              | №р-р        | выход | Химический состав |       |       | Энерг-я цен-ть<br>ккал |
|---------|---|-------------|-------|-------------------|-------|-------|------------------------|
|         |   |             |       | Б                 | Ж     | У     |                        |
| завтрак | Макаронны отварные с сыром                          | 54-3г-2020  | 200   | 10.5              | 9.1   | 38.2  | 277                    |
|         | Чай с сахаром/лимон                                 | 54-3гн-2020 | 200   | 0.3               | 0     | 6.7   | 27.9                   |
|         | Хлеб  | Пром        | 30    | 2.28              | 0.24  | 14.76 | 70.32                  |
|         | Хлеб ржано- пшеничный                               | Пром        | 25    | 1.67              | 0.33  | 8.33  | 42.67                  |
|         | обед  |             |       |                   |       |       |                        |
| Обед    | Салат из горошка зеленого консервированного (весна) | 54-20з-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                                     | №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                  |
|         |   | обед        |       |                   |       |       |                        |
|         | Энергетическая и пищевая ценность за день           |             |       |                   | 45.67 | 33.91 | 140.61                 |

Сезон : (осенне-зимний) с 11 -18 лет 5 День

| 5   | Наименование продуктов                       | №р-р         | выход | Химический состав |       |        | Энерг-я цен-ть<br>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                  |
|   | Энергетическая и пищевая ценность за завтрак |              |       |                   | 2.28  | 0.24   | 14.76                  |
|   | 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                  |
| 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 : (осенне-зимний) с 11 -18 лет 6 День

| 6       | Наименование продуктов      | №р-р            | выход | Химический состав |      |       | Энерг-я цен-ть<br>ккал |
|---------|-----------------------------|-----------------|-------|-------------------|------|-------|------------------------|
|         |                             |                 |       | Б                 | Ж    | У     |                        |
| завтрак | Каша гречневая              | 54-4г-2020, 228 | 180   | 9.9               | 7.6  | 43.1  | 280.4                  |
|         | Котлеты рубленые из         | 54-5м           | 90    | 17.2              | 3.9  | 12    | 151.8                  |
|         | Хлеб                        | Пром            | 30    | 2.28              | 0.24 | 14.76 | 70.32                  |
|         | Какао с молоком и витамином | №15             | 200   | 3.6               | 2.7  | 11.1  | 83.5                   |

|   |                       |             |     | обед  |       |        |        |
|---|-----------------------|-------------|-----|-------|-------|--------|--------|
| <b>Обед</b>                               | Маринад овощной с     | 54-23з-2020 | 60  | 0.8   | 5.3   | 5.9    | 74.7   |
|   | Суп картофельный с    | №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        | 54-3с-2020  | 150 | 8.3   | 6.3   | 36     | 233.7  |
|   | Кисель "Витوشка с     | №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 |                       |             |     | 22.44 | 23.46 | 106.85 | 713.12 |
| Энергетическая и пищевая ценность за день |                       |             |     | 22.44 | 23.46 | 106.85 | 713.12 |

Сезон : (осенне-зимний)

с 11 -18 лет

7 День

| 7   | Наименование продуктов                    |             | Химический состав |       |       |       | Энерг-я цен-ть<br>ккал |
|---|---|-------------|-------------------|-------|-------|-------|------------------------|
|   |   |             | выход             | Б     | Ж     | У     |                        |
| <b>завтрак</b>                            | Каша молочная рисовая                     | 54-25.1к    | 250               | 6.59  | 6.78  | 35.8  | 230.7                  |
|   | Чай с сахаром/лимон                       | 54-3гн-2020 | 200               | 0.3   | 0     | 6.7   | 27.9                   |
|   | Масло порционно                           |             | 7.5               | 0.06  | 5.07  | 0.09  | 46.2                   |
|   | Хлеб ржано- пшеничный                     | Пром        | 25                | 1.67  | 0.33  | 8.33  | 42.67                  |
|   | Хлеб                                      | Пром        | 30                | 2.28  | 0.24  | 14.76 | 70.32                  |
|   |   | обед        |                   |       |       |       |                        |
| <b>Обед</b>                               | Винегрет овощной                          | 54-16з-2020 | 60                | 0.6   | 5.3   | 4.1   | 67.1                   |
|   | Суп картофельный с<br>вермишелью          | 54-7с--2020 | 250               | 6.45  | 3.48  | 23.13 | 149.5                  |
|   | Плов                                      | 54-12м-2020 | 180               | 16.65 | 6.66  | 29.79 | 245.79                 |
|   | 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 |             |                   |       | 28.23 | 15.91 | 96.68                  |
| Энергетическая и пищевая ценность за день |   |             |                   | 28.23 | 15.91 | 96.68 | 623.72                 |

Сезон : (осенне-зимний)

с 11 -18 лет

8 День

| 8   | Наименование продуктов |              | Химический состав |       |       |       | Энерг-я цен-ть<br>ккал |
|---|------------------------|--------------|-------------------|-------|-------|-------|------------------------|
|   |                        |              | выход             | Б     | Ж     | У     |                        |
| <b>завтрак</b>                            | Плов                   | 54-12м-2020  | 240               | 32.7  | 9.7   | 39.9  | 377.6                  |
|   | 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                  |
|   |                        | обед         |                   |       |       |       |                        |
|   |                        | обед         |                   |       |       |       |                        |
| <b>Обед</b>                               | Салат "Степной"        | №9           | 60                | 0.78  | 2.3   | 4.59  | 42.99                  |
|   | Борщ с капустой и      | 54-12с-2020  | 200               | 4.7   | 5.66  | 10.12 | 110.36                 |
|   | Тефтели рыбные         | 54-11р       | 90                | 11.55 | 7.35  | 11.25 | 156.3                  |
|   | Картофель отварной     | №310         | 150               | 2.85  | 4.32  | 23    | 142.35                 |
|   | 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 |                        |              |                   | 24.18 | 21.94 | 92.12 | 646.41                 |
| Энергетическая и пищевая ценность за день |                        |              |                   | 24.18 | 21.94 | 92.12 | 646.41                 |

Сезон : (осенне-зимний)

с 11 -18 лет

9 День

| 9 | Наименование продуктов |             | Химический состав |      |      |    | Энерг-я цен-ть<br>ккал |
|---|------------------------|-------------|-------------------|------|------|----|------------------------|
|   |                        |             | выход             | Б    | Ж    | У  |                        |
|   | Каша вязкая молочная   | 54-24к-2020 | 255               | 10.6 | 12.9 | 48 | 350.5                  |
|   | Сыр порционно          | 54-1з       | 15                | 3.48 | 4.42 | 0  | 53.7                   |

|   |  |             |       |       |       |       |        |
|---|--|-------------|-------|-------|-------|-------|--------|
| завтрак                                   | Кисель "Витошка с витаминами и кальцием" | №7          | 200   | 0     | 0     | 21.8  | 87.4   |
|   | Хлеб ржано-пшеничный                     | Пром        | 25    | 1.67  | 0.33  | 8.33  | 42.67  |
|   | Хлеб                                     | Пром        | 30    | 2.28  | 0.24  | 14.76 | 70.32  |
|   |  |             | обед  |       |       |       |        |
| Обед                                      | 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    | 90/50 | 15    | 17.73 | 18.02 | 291.6  |
|   | Капуста тушенная                         | 54-8г-2020  | 150   | 3.7   | 4.4   | 14.6  | 113.5  |
|   | 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 |  |             |       | 25.01 | 28.01 | 93.79 | 711.78 |
| Энергетическая и пищевая ценность за день |  |             |       | 25.01 | 28.01 | 93.79 | 711.78 |

Сезон : (осенне-зимний)

с 11 -18 лет

10 День

| 10   | Наименование продуктов                   |                      | выход | Химический состав |        |       | Энерг-я цен-ть<br>ккал |
|--|--|----------------------|-------|-------------------|--------|-------|------------------------|
|  |  |                      |       | Б                 | Ж      | У     |                        |
| завтрак  | Макароньы отварные                       | 54-1г-2020           | 210   | 7.5               | 6.9    | 45.9  | 275.5                  |
|  | Котлета рыбная с морковью                | 54-14р-2020          | 100   | 12.8              | 4.1    | 6.1   | 112.3                  |
|  | Чай с сахаром/лимон                      | 54-3гн-2020          | 200   | 0.2               | 0.1    | 6.6   | 27.9                   |
|  | Хлеб                                     | Пром                 | 30    | 2.28              | 0.24   | 14.76 | 70.32                  |
|  |  |                      | обед  |                   |        |       |                        |
| Обед   | Салат из белокочанной капусты с морковью | 54-8з-2020           | 60    | 1                 | 6.1    | 5.8   | 81.5                   |
|  | Свекольник                               | 54-18с-2020          | 200   | 1.8               | 4.28   | 10.7  | 88.3                   |
|  | Птица отварная с маслом                  | №288                 | 90/5  | 21.11             | 23.24  | 0.45  | 221.4                  |
|  | Соус томатный                            | №228                 | 50    | 0.27              | 1.84   | 2.62  | 28.08                  |
|  | Каша гречневая рассыпчатая               | 54-4г-2020           | 150   | 8.3               | 6.3    | 36    | 233.7                  |
|  | 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                   |
| Энергетическая и пищевая ценность за день            |  |                      |       | 36.51             | 42.23  | 96.11 | 819.31                 |
| Энергетическая и пищевая ценность за день            |  |                      |       | 36.51             | 42.23  | 96.11 | 819.31                 |
| Энергетическая и пищевая средняя ценность за 10 дней |  |                      |       | 37.08             | 33.159 | 117.6 | 896.327                |

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях , сборник техно и В.И.Тутельяна ,2011, Москва  
Сборник рецептов,сборник технологических нормативов для школ /,2008, г.Пермь  
Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях , сбор и В.И.Тутельяна ,2016, Москва