«УТВЕРЖДАЮ»

МБОУ «Алмалинская СОШ »

Директор

_____ /Г.С.Изюмская

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ
В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
2024-2025 учебного года
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ
МБОУ «Алмалинская СОШ »
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 микронутриентами (кисель «Витошка»)

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

ноябрь,24

Сезон : (осенне-зимний) с 7 -11 лет **1 День**

1	Наименование продуктов		выход	Химический состав Б	Ж	У	Энерг-я цен-ть ккал
завтрак	**Каша молочная "Дружба"**	54-16к-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
	витаминами и кальцием"	№7	200	0	0	21.8	87.4
			обед				
Обед	**Салат "Степной"**	№9	60	0.78	2.3	4.59	42.99
	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

Сезон : (осенне-зимний) с 7 -11 лет **2 День**

2	Наименование продуктов		выход	Химический состав Б	Ж	У	Энерг-я цен-ть ккал
	Плов	54-12м-2020	240	32.7	9.7	39.9	377.6
завтрак	**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 витами	№15	200	3.6	2.7	11.1	83.5
			обед				
Обед	**капусты с морковью**	54-8з-2020	60	1	6.1	5.8	81.5
	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
	рассыпчатая	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			43.94	43.84	131.3	1083.5

Сезон : (осенне-зимний) с 7 -11 лет **3 День**

3	Наименование продуктов		выход	Химический состав Б	Ж	У	Энерг-я цен-ть ккал
завтрак	**Омлет натуральный**	54-1о-2020	180	15.2	21.6	3.9	270.6
	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
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	20	1.36	0.24	7.92	39.12
			обед				
Обед	**Винегрет овощной**	54-16з-2020	60	0.6	5.3	4.1	67.1
	вермишелью	54-7с--2020	250	6.45	3.48	23.13	149.5
	овощами	54-11р--2020	100	13.7	7.43	6.28	147.14
	Картофель отварной	№310	150	2.85	4.32	23	142.35
	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			46.07	43.08	132.75	1082.86

Сезон : (осенне-зимний) с 7 -11 лет **4День**

4	Наименование продуктов		выход	Химический состав Б	Ж	У	Энерг-я цен-ть ккал
завтрак	**Макароны отварные с сыр**	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/яблоко	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					
Обед	**(весна)**	54-20з-2020	60	1.7	0.1	3.5	22.1
	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
	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

Сезон : (осенне-зимний) с 7 -11 лет **5 День**

5	Наименование продуктов	№р-р	выход	Химический состав Б	Ж	У	Энерг-я цен-ть ккал
завтрак	**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
		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 день			62.79	35.53	135.45	1096

Сезон : (осенне-зимний) с 7 -11 лет **6 День**

6	Наименование продуктов		выход	Химический состав Б	Ж	У	Энерг-я цен-ть ккал
завтрак	**Каша вязкая молочная пшенная**	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 витами	№15	200	3.6	2.7	11.1	83.5
			обед				
Обед	**Маринад овощной с томатом**	54-23з-2020	60	0.8	5.3	5.9	74.7
	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
	рассыпчатая	54-3с-2020	150	8.3	6.3	36	233.7
	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			29.68	26.64	140.63	906.06

Сезон : (осенне-зимний) с 7 -11 лет **7 день**

7	Наименование продуктов		выход	Химический состав Б	Ж	У	Энерг-я цен-ть ккал
завтрак	**Макароны отварные**	54-1г-2020	200	7.1	6.6	43.7	262.4
	Котлета рыбная с морковь	54-14р-2020	90	11.5	3.7	5.5	101
	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	20	1.36	0.24	7.92	39.12
			обед				
Обед	**Винегрет овощной**	54-16з-2020	60	0.6	5.3	4.1	67.1
	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	№6/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 день			32.17	16.39	126.06	761.06

Сезон : (осенне-зимний) с 7 -11 лет **8День**

8	Наименование продуктов		выход	Химический состав Б	Ж	У	Энерг-я цен-ть ккал
завтрак	**Каша молочная рисовая**	54-25.1к	250	6.59	6.78	35.8	230.7
	Масло порционно		10	0.08	7.25	0.13	66.1
	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
			обед				
Обед	**Салат "Степной"**	№9	60	0.78	2.3	4.59	42.99
	картофелем	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			27.92	22.42	120	777.25

Сезон : (осенне-зимний) с 7 -11 лет **9 День**

9	Наименование продуктов		выход	Химический состав Б	Ж	У	Энерг-я цен-ть ккал
завтрак	**Запеканка творожно-пшенная**	54-24к-2020	180	9.6	11.6	43.3	316.2
	Соус молочный (сладкий)	54-1т-2020,327	50				
	витаминами и кальцием"	№7	200	0	0	21.8	87.4
	Хлеб	Пром	30	2.28	0.24	14.76	70.32
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	20	1.36	0.24	7.92	39.12
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 рубленные 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
	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			0	0	0	908.62

Сезон : (осенне-зимний) с 7 -11 лет **10День**

10	Наименование продуктов		выход	Химический состав Б	Ж	У	Энерг-я цен-ть ккал
завтрак	**рассыпчатая, соус**	228	150	8.2	6.3	35.9	233.7
	Мясные "Ежики"	73	90	15.95	15.63	3.93	220.31
	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
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	20	1.36	0.24	7.92	39.12
			обед				
Обед	**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
	Макароны отварные	54-1г-2020	200	7.1	6.6	43.7	262.4
	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			39.15	43.11	133.09	985.35

Энергетическая и пищевая средняя ценность за 10 дней	334.03	249.75	1086.5	8745.14

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