

«УТВЕРЖДАЮ»

МБОУ «Алмалинская СОШ»

Директор



Г.С.Изюмская



**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
В ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
2024-2025 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
апрель,25

Сезон : (весенне-летний)				с 11 -18 лет			1 День
1	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
завтрак	Каша молочная "Дружба"	54-16к-2020	250	6.2	7.4	30	211.2
	Сыр порционнo	54-1з	15	3.48	4.42	0	53.7
	Хлеб	Пром	30	2.28	0.24	14.76	70.32
	Кисель "Витoшка с	№7	200	0	0	21.8	87.4
Обед			обед				
	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 : (весенне-летний)				с 11 -18 лет			2 День
2	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
завтрак	Плов	54-12м-2020	240	32.7	9.7	39.9	377.6
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	1.67	0.33	8.33	42.67
	Хлеб	Пром	30	2.28	0.24	14.76	70.32
	Какао с молоком и витамина	№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
	Суп картофельный с 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				44.05	43.13	131.81	1080.25

Сезон : (весенне-летний)				с 11 -18 лет			3 День
3	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
завтрак	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				
обед	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

Ос	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 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
завтрак	Макароны 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 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 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	1035.62

Сезон : (весенне-летний)				с 11 -18 лет			5 День
5	Наименование продуктов	№р-р	Химический состав				Энерг-я цен-ть ккал
			выход	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	70.32
	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 : (весенне-летний)			с 11 -18 лет			6 День	
6	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть
д	Каша вязкая молочная	54-24к-2020	255	10.6	12.9	48	350.5

<i>завтрак</i>	Сыр порционно	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 витамином	№15	200	3.6	2.7	11.1	83.5
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			5.88	2.94	25.86	153.82
<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
	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 "Витошка 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				28.32	26.4	132.71	866.94

Сезон : (весенне-летний)

с 11 -18 лет

7 День

7	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
<i>завтрак</i>	Макароны 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	0.3	0	6.7	27.9
	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
<i>Обед</i>	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	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	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		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть
				Б	Ж	У	ккал
завтрак	Каша молочная рисовая	54-25.1к	250	6.59	6.78	35.8	230.7
	Чай с сахаром	54-45гн-2020	200	0.1	0	5.2	21.4
	Масло порционно		7.5	0.06	5.07	0.09	46.2
	Хлеб	Пром	30	2.28	0.24	14.76	70.32
	Энергетическая и пищевая ценность за			9.03	12.09	55.85	368.62
			обед				
Обед	Салат "Степной"	№9	60	0.78	2.3	4.59	42.99
	Борщ с капустой и 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				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		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
завтрак	Запеканка творожно-пшеничная	54-24к-2020	180	9.6	11.6	43.3	316.2
	Соус молочный (сладкий)	54-1т-2020,327	50				
	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
	Энергетическая и пищевая ценность за			2.28	0.24	14.76	70.32
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 тушеная	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				27.29	28.25	108.55	782.1

Сезон : (весенне-летний)

с 11 -18 лет

10 День

10	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
<i>завтрак</i>	Мясные "Ежики"	73	90	15.95	15.63	3.93	220.31
	Каша гречневая	54-4г-2020	180	9.9	7.6	43.1	280.4
	Чай с сахаром/лимон	54-3гн-2020	200	0.2	0.1	6.6	27.9
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	1.67	0.33	8.33	42.67
	Хлеб	Пром	30	2.28	0.24	14.76	70.32
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			4.15	0.67	29.69	421.29
<i>Обед</i>	Винегрет овощной	54-16з-2020	60	0.6	5.3	4.1	67.1
	Свекольник	54-18с-2020	200	1.8	4.28	10.7	88.3
	Птица отварная с маслом	№288	90/50	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				34.91	41.73	102.11	833.61
Энергетическая и пищевая ценность за день				39.06	42.4	131.8	1254.9

Энергетическая и пищевая средняя ценность за 10 дней

37.712 33.217 127.3 966.444

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях , сборник технол
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