

«УТВЕРЖДАЮ»

МБОУ «Алмалинская СОШ »

Директор

МБОУ  
АЛМАЛИНСКАЯ  
СОШ

 / 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 7 до 11 лет**

Для приготовления блюд используется йодированная соль.  
Проводится ежедневная С- витаминизация третьих блюд.

Используются продукты обогащенные микроэлементами (масло «Виташка»)

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                    |             |             | Химический состав |       |        | Энерг-я цен-ть |
|                          |                                           |             | выход       | Б                 | Ж     | У      | 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 порционнo                             | Пром        | 20          | 4.64              | 2.9   | 0      | 71.7           |
|                          | Кисель "Витошка 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        | 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 : (весенне-летний) |                                           |             |       | с 7 -11 лет       |       |       | 2 День                 |        |
|--------------------------|-------------------------------------------|-------------|-------|-------------------|-------|-------|------------------------|--------|
| 2                        | Наименование продуктов                    |             | выход | Химический состав |       |       | Энерг-я цен-ть<br>ккал |        |
|                          |                                           |             |       | Б                 | Ж     | У     |                        |        |
| завтрак                  | 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 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 |             |       |                   | 43.74 | 43.04 | 131.4                  | 1076.7 |
|                          |                                           |             |       |                   |       |       |                        |        |

| Сезон : (весенне-летний) |                         |              |       | с 7 -11 лет       |      |       | 3 День                 |
|--------------------------|-------------------------|--------------|-------|-------------------|------|-------|------------------------|
| 3                        | Наименование продуктов  |              | выход | Химический состав |      |       | Энерг-я цен-ть<br>ккал |
|                          |                         |              |       | Б                 | Ж    | У     |                        |
| 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                   |
|                          | 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       | №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 : (весенне-летний) |                                              |             | с 7 -11 лет |                   |       | 4День |                        |
|--------------------------|----------------------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------|-------|------------------------|
| 4                        | Наименование продуктов                       |             | выход       | Химический состав |       |       | Энерг-я цен-ть<br>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/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                                         |             |             |                   |       |       |                        |
|                          | Салат из горошка зеленого                    | 54-20з-2020 | 60          | 1.7               | 0.1   | 3.5   | 22.1                   |
|                          | Суп картофельный с                           | №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                  |
|                          | Энергетическая и пищевая ценность за завтрак |             |             | 45.16             | 33.72 | 156   | 1093.17                |

| Сезон : (весенне-летний)                  |                            |              | с 7 -11 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       | 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 : (весенне-летний) |                                |             | с 7 -11 лет |                   |      | 6 День |                        |
|--------------------------|--------------------------------|-------------|-------------|-------------------|------|--------|------------------------|
| 6                        | Наименование продуктов         |             | выход       | Химический состав |      |        | Энерг-я цен-ть<br>ккал |
|                          |                                |             |             | Б                 | Ж    | У      |                        |
| завтрак                  | Каша вязкая молочная пшеничная | 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 витамина     | №15         | 200         | 3.6               | 2.7  | 11.1   | 83.5                   |
|                          | обед                           |             |             |                   |      |        |                        |
|                          | Маринад овощной с томатом      | 54-23з-2020 | 60          | 0.8               | 5.3  | 5.9    | 74.7                   |

|                                           |                       |            |     |       |       |        |        |
|-------------------------------------------|-----------------------|------------|-----|-------|-------|--------|--------|
| <u>Обед</u>                               | 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 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 |
| <u>завтрак</u>                            | Макароны отварные         | 54-1г-2020  | 200         | 7.1               | 6.6   | 43.7   | 262.4               |
|                                           | Котлета рыбная с морковью | 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              |       |        |                     |
| <u>Обед</u>                               | 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               |
|                                           | 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 : (весенне-летний)                  |                              |              | с 7 -11 лет |                   |       | 8День |                     |
| 8                                         | Наименование продуктов       |              | выход       | Химический состав |       |       | Энерг-я цен-ть ккал |
| <u>завтрак</u>                            | 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              |       |       |                     |
| <u>Обед</u>                               | 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 |                              |              |             | 27.92             | 22.42 | 120   | 777.25              |

Сезон : (весенне-летний)

с 7 -11 лет

9 День

| 9                                         | Наименование продуктов                    |                | выход | Химический состав |       |       | Энерг-я цен-ть<br>ккал |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------|-------|-------------------|-------|-------|------------------------|
|                                           |                                           |                |       | Б                 | Ж     | У     |                        |
| <i>завтрак</i>                            | 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                                      | 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 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 тушеная                           | 54-8г-2020     | 150   | 3.7               | 4.4   | 14.6  | 113.5                  |
|                                           | 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 день |                                           |                |       | 0                 | 0     | 0     | 908.62                 |

| Сезон : (весенне-летний)                  |                         |                 |       | с 7 -11 лет       |       |       | 10День                 |
|-------------------------------------------|-------------------------|-----------------|-------|-------------------|-------|-------|------------------------|
| 10                                        | Наименование продуктов  |                 | выход | Химический состав |       |       | Энерг-я цен-ть<br>ккал |
|                                           |                         |                 |       | Б                 | Ж     | У     |                        |
| <i>завтрак</i>                            | Каша гречневая          | 54-4г-2020, 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  |                   |       |       |                        |
| <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            | 90/5  | 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 |                         |                 |       | 38.75             | 42.31 | 131.4 | 970.95                 |

|                                                      |  |  |  |        |        |      |         |
|------------------------------------------------------|--|--|--|--------|--------|------|---------|
| Энергетическая и пищевая средняя ценность за 10 дней |  |  |  | 333.83 | 248.95 | 1087 | 8738.34 |
|------------------------------------------------------|--|--|--|--------|--------|------|---------|

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 , сборн  
и В.И.Тутельяна ,2016, Москва

