

«УТВЕРЖДАЮ»

МБОУ «Лицей №1 » п.Тюльган

Директор



**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ  
В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД  
2024-2025 учебного года  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ  
УЧРЕЖДЕНИИ**

**МБОУ «Лицей №1 » п.Тюльган  
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»)

Сезон : (осенне-зимний)			с 11 -18 лет			1 День	
1	Наименование продуктов		Химический состав				Энерг-я цен-ть 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 витаминами и кальцием"	№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 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	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 ккал
			выход	Б	Ж	У	
<i>завтрак</i>	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 витаминами	№15	200	3,6	2,7	11,1	83,5
			обед				
<i>Обед</i>	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	90	21,12	23,24	0,45	295,2
	Каша гречневая 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				44,25	43,93	131,71	1087,05

Сезон : (осенне-зимний)			с 11 -18 лет			3 День	
3	Наименование продуктов		Химический состав				Энерг-я цен-ть 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 вермишелью	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

	овощами						
	Картофель отварной	№310	150	2,85	4,32	23	142,35
	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

с 11 -18

лет

4 День

Сезон : (осенне-зимний)

4	Наименование продуктов	№р-р	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
завтрак	Макароньы 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	140,6	1035,62

с 11 -18

лет

5 День

Сезон : (осенне-зимний)

5	Наименование продуктов	№р-р	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть 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	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

с 11 -18

лет

6 День

Сезон : (осенне-зимний)

6	Наименование продуктов	№р-р	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	54-24к-2020	255	10,6	12,9	48	350,5
	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 витаминами	№15	200	3,6	2,7	11,1	83,5
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			5,88	2,94	25,86	153,82
<b>Обед</b>	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 рассыпчатая	54-3с-2020	150	8,3	6,3	36	233,7
	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				22,44	23,46	106,85	713,12
Энергетическая и пищевая ценность за день				28,32	26,4	132,71	866,94

с 11 -18

лет

7 День

Сезон : (осенне-зимний)

7	Наименование продуктов		Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
			выход	Б	Ж		У
<b>завтрак</b>	Макаронь 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
<b>Обед</b>	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

с 11 -18

лет

8 День

Сезон : (осенне-зимний)

8	Наименование продуктов		Химический состав			Энерг-я цен-ть 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	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 завтрак				#####	#####	#####
	обед						
<b>Обед</b>	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	54-1хп-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				#####	#####	#####	#ССЫЛКА!

Сезон : (осенне-зимний)			с 11 -18 лет		9 День		
9	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
<i>завтрак</i>	Запеканка творожно-пшенная	54-24к-2020	180	9,6	11,6	43,3	316,2
	Соус молочный (сладкий)	54-1г-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 завтрак				2,28	0,24	14,76
<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 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				27,29	28,25	108,55	782,1

Сезон : (осенне-зимний)			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 рассыпчатая	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
<i>Обед</i>	Салат из белокачанной 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	90/50	21,11	23,24	0,45	221,4
	Соус томатный	№228	50	0,27	1,84	2,62	28,08
	Макаронные 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				35,31	42,53	103,81	848,01
Энергетическая и пищевая ценность за день				39,46	43,2	133,5	1269,3

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, сборник технологических нормативов / Под редакцией М.П.Могильного 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, сборник технологических нормативов / Под редакцией М.П.Могильного и В.И.Тутельяна, 2016, Москва