

«УТВЕРЖДАЮ»

МБОУ «Лицей №1» п.Тюльган

Директор



А.В.Бугайко

**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 7 до 11 лет**

Для приготовления блюд используется йодированная соль.
Проводится ежедневная С- витаминизация третьих блюд.
Используются продукты обогащенные микронутринтами (кисель «Витошка»)

		Сезон : (осенне-зимний)		с 7 -11 лет			1 День	
1	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
				Б	Ж	У		
<i>завтрак</i>	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	
	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	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			Энерг-я цен-ть ккал	
				Б	Ж	У		
<i>завтрак</i>	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 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	54-1хп-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				43,94	43,84	131,3	1083,5	

		Сезон : (осенне-зимний)		с 7 -11 лет			3 День	
3	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
				Б	Ж	У		
<i>завтрак</i>	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					
<i>Об</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 овощами	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 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

с 7 -11
лет

Сезон : (осенне-зимний)

4День

4	Наименование продуктов	№р-р	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
<i>завтрак</i>	Макаронны 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
<i>Обед</i>	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
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			45,16	33,72	156	1093,17

с 7 -11
лет

Сезон : (осенне-зимний)

5 День

5	Наименование продуктов	№р-р	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
<i>завтрак</i>	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
<i>Обед</i>	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	54-1хп-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			62,79	35,53	135,45	1096	

Сезон : (осенне-зимний)			с 7 -11 лет			6 День	
6	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть 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 витаминами	№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	№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 день				29,68	26,64	140,63	906,06

Сезон : (осенне-зимний)			с 7 -11 лет			7 день	
7	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
завтрак	Макароньы 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				
Обед	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 день				32,17	16,39	126,06	761,06

с 7 -11
лет

Сезон : (осенне-зимний)

8 День

8	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
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
	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

с 7 -11
лет

Сезон : (осенне-зимний)

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)	54-1г-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
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 день				0	0	0	908,62

Сезон : (осенне-зимний)

с 7 -11
лет

10День

10	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая, соус	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				
Обед	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	90/5	21,11	23,24	0,45	221,4
	Соус томатный	№228	50	0,27	1,84	2,62	28,08
	Макароньы отварные	54-1г-2020	200	7,1	6,6	43,7	262,4
	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				39,15	43,11	133,1	985,35

Энергетическая и пищевая средняя ценность за 10 дней	334,03	249,75	1087	8745,14
--	--------	--------	------	---------

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