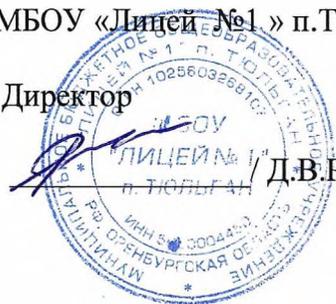


«УТВЕРЖДАЮ»

МБОУ «Лицей №1» п.Тюльган

Директор



Д.В.Разнобрядцева

**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

**В ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
2024-2025 учебного года
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ
МБОУ «Лицей №1» п.Тюльган
Тюльганского района Оренбургской области
Возрастная категория от 11 до 18 лет**

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

		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 "Витюшка 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

Сезон : (весенне-летний)

с 11 -18 лет

4 День

4	Наименование продуктов	№р-р	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
			выход	Б	Ж		У
завтрак	Макароньы отварные с сыро	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
				ОВЗ			
	Вафли	пром	30	3,4	4,52	27,88	165,8
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0,2	0	6,5	26,8
			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

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
				ОВЗ			
	Печенье	пром	30	1,91	2,54	15,68	93,26
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0,2	0	6,5	26,8
			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 , тушеная 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

Сезон : (весенне-летний)

с 11 -18 лет

6 День

6	Наименование продуктов		Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
			выход	Б	Ж		У
<i>завтрак</i>	Каша вязкая молочная	54-24к-2020	255	10,6	12,9	48	350,5
	Сыр порционнно	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 витамин	№15	200	3,6	2,7	11,1	83,5
			ОВЗ				
<i>Обед</i>	Вафли	пром	30	3,4	4,52	27,88	165,8
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0,2	0	6,5	26,8
			обед				
	Маринад овощной с	54-23з-2020	60	0,8	5,3	5,9	74,7
	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 "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	

Сезон : (весенне-летний)

с 11 -18 лет

7 День

7	Наименование продуктов		Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
			выход	Б	Ж		У
<i>завтрак</i>	Макаронны 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
			ОВЗ				
<i>Обед</i>	Печенье	пром	30	1,91	2,54	15,68	93,26
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0,2	0	6,5	26,8
	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

Сезон : (весенне-летний)

с 11 -18 лет

8 День

8	Наименование продуктов		Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
			выход	Б	Ж		У
<i>завтрак</i>	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 порционнно		7,5	0,06	5,07	0,09	46,2
	Хлеб	Пром	30	2,28	0,24	14,76	70,32
			ОВЗ				
	Вафли	пром	30	3,4	4,52	27,88	165,8
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0,2	0	6,5	26,8
<i>Обед</i>			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	

Сезон : (весенне-летний)			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-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
			ОВЗ				
	Печенье	пром	30	1,91	2,54	15,68	93,26
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0,2	0	6,5	26,8
		обед					
<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

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
			ОВЗ				
	Вафли	пром	30	3,4	4,52	27,88	165,8
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0,2	0	6,5	26,8
		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	90/50	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

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