

«УТВЕРЖДАЮ»

МБОУ «Ивановская ООШ»

Директор

О.А. Кулагина



**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
В ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
2024-2025 учебного года
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ
МБОУ «Ивановская ООШ»**

**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»)

Примерное 10 дневное меню на 2024-2025 учебный год Тюльган и Тюльганский райо

апрель,25

Сезон : (весенне-летний) с 7 -11 лет 1 День

1	наименование продукта	код	выход	Химический состав			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	ккал
<u>завтрак</u>	Каша молочная "Дружба"	54-16к-202	235	5.9	6.9	28.2	198.5
	Хлеб	Пром	30	2.28	0.24	14.76	70.32
	Хлеб ржаной	Пром	20	1.36	0.24	7.92	39.12
	Сыр порционный	Пром	20	4.64	2.9	0	71.7
	Кисель "Витаминка" с витамином С и кальцием	№7	200	0	0	21.8	87.4
				обед			
	Салат "Стриж"	№9	60	0.78	2.3	4.59	42.99
	Свежий салат из капусты с картофелем	54-1с-2020	250	2.78	7.03	7.15	115.25
	Рагу из курицы	54-22м-202	230	24.03	8.05	20.24	250.01
	Сок натуральный	Пром	200	1	0	18.2	76
<u>Обед</u>	Хлеб	Пром	30	2.2	0.2	14.8	51.2
	Хлеб ржаной	Пром	20	1.33	0.27	6.66	34.13
	пищевая ценность за день			46.3	28.13	144.32	1036.62
	Салат "Стриж"	№9	60	0.78	2.3	4.59	42.99
	Картофель						
	Морковь						
	Лук						
	Зеленый горошек						
	Масло растительное						
	Свежий салат из капусты с картофелем	54-1с-2020	250	2.78	7.03	7.15	115.25
капуста							

картофель						
морковь						
лук						
томат-пюре						
масло растительное						
лавровый лист						
Рагу из курицы	54-22м-202	230	24.03	8.05	20.24	250.01
окорочка						
Масло растительное						
Картофель						
Морковь						
томат-пюре						
Лук						
Сок натур.	Пром	200	1	0	18.2	76
Хлеб	Пром	20	1.54	0.6	10.44	52.4
Хлеб ржан.	Пром	30	1.68	0.33	14.82	68.97
Энергетическая и пищевая ценность за обед			31.81	18.31	75.44	605.62
Энергетическая и пищевая ценность за день			78.11	46.44	219.76	1642.24

Сезон : (весенне-летний)

с 7 -11 лет

2 День

2	наименование продукта	код	выход	Химический состав			энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
завтрак	Плов	54-12м-202	240	32.7	9.7	39.9	377.6
	Хлеб	Пром	30	2.28	0.24	14.76	70.32
	Хлеб ржан.	Пром	20	1.36	0.24	7.92	39.12
	Какао с мол.	№15	200	3.6	2.7	11.1	83.5
			обед				
	Маринад овощной с томатом	54-23з-202	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

Обед

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-202	200	0.5	0	19.08	81
Хлеб	Пром	30	2.2	0.2	14.8	51.2
Хлеб ржаной	Пром	20	1.33	0.27	6.66	34.13
пищевая ценность за день			43.74	43.04	131.4	1076.7
Салат из белокачанной капусты с морковью	54-8з-2020	60	1	6.1	5.8	81.5
капуста						
морковь						
сахар						
масло растительное						
соль						
лимонная кислота						
Рассольник ленинградский	54-3с-2020	200	4.74	5.08	13.62	125.52
картофель						
крупа перловая						
морковь						
лук						
огурцы соленые						
масло растительное						
соль						
лавровый лист						
Птица отварная с маслом	№288	90/5	21.12	23.24	0.45	295.2
окорочка						
лук						
масло сливочное						

	Каша гречневая						
	рассыпчатая	54-3с-2020	150	8.3	6.3	36	233.7
	крупа гречневая						
	масло сливочное						
	соль						
	Соус томатный	№228	50	0.27	1.84	2.62	28.08
	мука						
	масло сливочное						
	томат-пюре						
	сахар						
	Компот из сухофруктов	54-1хн-202	200	0.5	0	19.08	81
	сухофрукты						
	сахар						
	Хлеб	Пром	20	1.54	0.6	10.44	52.4
	Хлеб ржаной	Пром	30	1.68	0.33	14.82	68.97
Энергетическая и пищевая ценность за обед				39.15	43.49	102.83	966.37
Энергетическая и пищевая ценность за день				82.89	86.53	234.23	2043.07

Сезон : (весенне-летний)

с 7 -11 лет

3 День

3	наименование продукта	код	выход	Химический состав			Энергетическая ценность 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-20	200	0.1	0	5.2	21.4
	Хлеб	Пром	30	2.28	0.24	14.76	70.32
	Хлеб ржаной	Пром	20	1.36	0.24	7.92	39.12
<i>Обед</i>			обед				
	Винегрет	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--202	100	13.7	7.43	6.28	147.14
	Картофель	№310	150	2.85	4.32	23	142.35

Кисель"В итошка с витамина ми и кальцием "						
	№7	200	0	0	23	90
Хлеб	Пром	30	2.2	0.2	14.8	51.2
Хлеб ржан	Пром	20	1.33	0.27	6.66	34.13
пищевая ценность за			#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
Винегрет	54-16з-2020	60	0.6	5.3	4.1	67.1
картофель						
свекла						
морковь						
огурцы соленые						
лук						
масло растительное						
соль						
Суп картофел ьный с вермишел ью	54-7с--2020	250	6.45	3.48	23.13	149.5
картофель						
вермишель						
лук						
морковь						
масло растительное						
соль						
лавровый лист						
Рыба тушеная в томате с овощами	54-10р--2020	100	16.14	11.28	6.28	191.86
минтай						
морковь						
лук						
томат-пюре						
сахар						
соль						
масло растительное						
Горошни ца	54-21г-2020	150	14.5	1.3	33.8	204.8
крупа горох						
масло сливочное						
соль						

	Кисель"Витошка с витаминами и кальцием"	№7	200	0	0	23	90
	Кисель"Витошка"						
	Хлеб	Пром	20	1.54	0.6	10.44	52.4
	Хлеб ржан	Пром	30	1.68	0.33	14.82	68.97
Энергетическая и пищевая ценность за обед				40.91	22.29	115.57	824.63
Энергетическая и пищевая ценность за день				#REF!	#REF!	#REF!	#REF!

	пищевая ценность за день	46.07	43.08	132.75	1082.86
--	--------------------------	-------	-------	--------	---------

Сезон : (весенне-летний)

с 7 -11 лет

4День

4	наименование продукта	код	выход	Химический состав			Энергетическая ценность ккал	
				Б	Ж	У		
<i>завтрак</i>	Макароны	54-3г-2020	180	9.5	8.2	34.4	249.3	
	Чай с сахаром	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 ржаной	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 картофельное	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 ржаной	Пром	20	1.33	0.27	6.66	34.13	
	пищевая ценность за				45.16	33.72	156	1093.17
	Салат из горошка зеленого консервированного (весна)	54-20з-2020	60	1.7	0.1	3.5	22.1	
зеленый горошек								

	масло растительное						
	Суп картофельный с крупой	№101	200	1.58	2.17	9.68	68.6
	картофель						
	крупя гречневая						
	морковь						
	лук						
	масло растительное						
	лавровый лист						
	Жаркое по 54-9м-2020		230	23.11	21.5	19.78	365.7
	окорочка						
	картофель						
	лук						
	соль						
	масло растительное						
	Сок натуря №б/н		200	1	0	18.2	76
	Хлеб Пром		20	1.54	0.6	10.44	52.4
	Хлеб ржан Пром		30	1.68	0.33	14.82	68.97
Энергетическая и пищевая ценность за обед				30.61	24.7	76.42	653.77
Энергетическая и пищевая ценность за день				75.77	58.42	232.42	1746.94

Сезон : (весенне-летний)

с 7 -11 лет

5 День

5	наименование продукта	№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 саха	54-45гн-20	200	0.1	0	5.2	21.4
	Хлеб	Пром	30	2.28	0.24	14.76	70.32
	Хлеб ржан	Пром	20	1.36	0.24	7.92	39.12
обед							
<i>Обед</i>	Салат из свеклы отварной	54-13з-2020	60	0.8	2.7	4.6	45.6
	Суп горох	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-202	200	0.5	0	19.08	81
	Хлеб	Пром	30	2.2	0.2	14.8	51.2
	Хлеб ржан	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 продукта	код	выход	Химический состав			Энергетическая ценность ккал
				Б	Ж	У	
<i>завтрак</i>	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 порционный	Пром	20	4.64	2.9	0	71.7
	Хлеб	Пром	30	2.28	0.24	14.76	70.32
	хлеб пшеничный						
	Хлеб ржаной	Пром	20	1.36	0.24	7.92	39.12
	Какао с молоком	№15	200	3.6	2.7	11.1	83.5
				обед			
<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	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 "Виташка с витамином и кальцием"	№7	200	0	0	23	90
	Хлеб	Пром	30	2.2	0.2	14.8	51.2
	Хлеб ржаной	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 продукта	код	выход	Химический состав			Энергетическая ценность ккал
				Б	Ж	У	
<i>завтрак</i>	Макароны	54-1г-2020	200	7.1	6.6	43.7	262.4
	Котлета р	54-14р-202	90	11.5	3.7	5.5	101
	Чай с саха	54-3гн-202	200	0.3	0	6.7	27.9
	Хлеб	Пром	30	2.28	0.24	14.76	70.32
	Хлеб ржано	Пром	20	1.36	0.24	7.92	39.12
			обед				
<i>Обед</i>	Винегрет	54-16з-2020	60	0.6	5.3	4.1	67.1
	Суп картофельный с вермишеля	54-7с--2020	250	6.45	3.48	23.13	149.5
	Плов	54-12м-202	180	16.65	6.66	29.79	245.79
	Сок натур	№6/н	200	1	0	18.2	76
	Хлеб	Пром	30	2.2	0.2	14.8	51.2
	Хлеб ржан	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

8 День

8	наименование продукта	код	выход	Химический состав			Энергетическая ценность ккал
				Б	Ж	У	
<i>завтрак</i>	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 саха	54-45гн-20	200	0.1	0	5.2	21.4
	Хлеб	Пром	30	2.28	0.24	14.76	70.32
	Хлеб ржано	Пром	20	1.36	0.24	7.92	39.12
				обед			
	Салат "Ст	№9	60	0.78	2.3	4.59	42.99

<u>Обед</u>	Борщ с капустой и картофелем	54-12с-2020	200	4.7	5.66	10.12	110.36
	Тефтели р	54-11р	90	11.55	7.35	11.25	156.3
	Картофель	№310	150	2.85	4.32	23	142.35
	Соус томат	№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 ржан	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 продукции	код	выход	Химический состав			Энергетическая ценность ккал
				Б	Ж	У	
<u>завтрак</u>	Запеканка творожно-пшеничная	54-24к-2020	180	9.6	11.6	43.3	316.2
	Соус молочный	54-1т-2020	50				
	Кисель "Виташка с витамином и кальцием"	№7	200	0	0	21.8	87.4
	Хлеб	Пром	30	2.28	0.24	14.76	70.32
	Хлеб ржаной	Пром	20	1.36	0.24	7.92	39.12
<u>Обед</u>	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"В итошка с витамина ми и кальцием "	№7	200	0	0	23	90
	Хлеб	Пром	30	2.2	0.2	14.8	51.2
	Хлеб ржан	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	нование прс	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
			Б	Ж	У		
<i>завтрак</i>	Каша гречневая рассыпча тая, 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 саха	54-3гн-202	200	0.2	0.1	6.6	27.9
	Хлеб	Пром	30	2.28	0.24	14.76	70.32
	Хлеб ржано	Пром	20	1.36	0.24	7.92	39.12
			обед				
	<i>Обед</i>	Винегрет овощной	54-16з-202	60	0.6	5.3	4.1
Свекольни		54-18с-202	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 томат		№228	50	0.27	1.84	2.62	28.08
Макаронь		54-1г-2020	200	7.1	6.6	43.7	262.4
Компот из сухофрук тов		54-1хн-202	200	0.5	0	19.08	81
Хлеб		Пром	30	2.2	0.2	14.8	51.2
Хлеб ржан		Пром	20	1.33	0.27	6.66	34.13
Энергетическая и пищевая ценность за день				38.75	42.31	131.39	970.95

Энергетическая и пищевая средняя ценность за	333.83	248.95	1086.61	8738.34
--	--------	--------	---------	---------