

«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 12 до 18 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 11 -18 лет		1 День			
1	наименование продукта		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
<u>завтрак</u>	Каша молочная "Дружба"	54-16к-202	250	6.2	7.4	30	211.2
	Сыр порционный	54-1з	15	3.48	4.42	0	53.7
	Хлеб	Пром	30	2.28	0.24	14.76	70.32
	Кисель "Виташка с витаминами и кальцием"	№7	200	0	0	21.8	87.4
			обед				
<u>Обед</u>	Салат "Строгани из свежей капусты с картофелем"	№9	60	0.78	2.3	4.59	42.99
	Рагу из курицы	54-1с-2020	250	2.78	7.03	7.15	115.25
	Сок натуральный	54-22м-202	230	24.03	8.05	20.24	250.01
	Хлеб	Пром	200	1	0	18.2	76
	Хлеб ржаной	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 день				43.77	30.37	142	1028.24

Сезон : (весенне-летний)		с 11 -18 лет		2 День			
2	наименование продукта		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	

<u>завтрак</u>	Плов	54-12м-202	240	32.7	9.7	39.9	377.6
	Хлеб ржан	Пром	25	1.67	0.33	8.33	42.67
	Хлеб	Пром	30	2.28	0.24	14.76	70.32
	Какао с м	№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 картофел ьный 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						
	рассыпча тая	54-4г-2020	150	8.3	6.3	36	233.7
	Соус том	№228	50	0.27	1.84	2.62	28.08
	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			44.05	43.13	131.81	1080.25

Сезон : (весенне-летний)		с 11 -18 лет		3 День			
3	нование про		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
<u>завтрак</u>	Омлет нат	54-1о-2020	250	21.1	30	5.4	375.8
	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
			обед				
	Винегрет с	54-16з-202	60	0.6	5.3	4.1	67.1
	Суп картофел ьный с вермишел ью	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
	Картофел	№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
Энергетическая и пищевая ценность за день				50.61	51.24	126.33	1148.94

Сезон : (весенне-летний) с 11 -18 лет 4 День

4	нование про		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть
				Б	Ж	У	ккал
<i>завтрак</i>	Макароны	54-3г-2020	200	10.5	9.1	38.2	277
	Чай с саха	54-3гн-202	200	0.3	0	6.7	27.9
	Хлеб ржано	Пром	25	1.67	0.33	8.33	42.67
	Хлеб	Пром	30	2.28	0.24	14.76	70.32
		обед					
	Салат из горошка зеленого консерви рованного (весна)	54-20з-2020	60	1.7	0.1	3.5	22.1
	Суп картофел ьный с крупой	№101	200	1.58	2.17	9.68	68.6
	Жаркое по	54-9м-2020	230	23.11	21.5	19.78	365.7
	Сок натуря	№б/н	200	1	0	18.2	76
	Хлеб	Пром	30	2.2	0.2	14.8	51.2
<i>Обед</i>	Хлеб ржан	Пром	20	1.33	0.27	6.66	34.13
		обед					
	-						
	-						
	-						
	-						
	-						
	-						
	-						
	-						
Энергетическая и пищевая ценность за день				45.67	33.91	140.61	1035.62

Сезон : (весенне-летний) с 11 -18 лет 5 День

5	нование про	№р-р	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть
				Б	Ж	У	ккал

<u>завтрак</u>	Рагу из курицы	54-22м	260	27.3	9.2	22.8	282.6
	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
	завтрак			2.28	0.24	14.76	70.32
	обед						
<u>Обед</u>	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-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
	Энергетическая и пищевая ценность за обед				32.35	26.05	85.27
Энергетическая и пищевая ценность за день				34.63	26.29	100.03	758.38

Сезон : (весенне-летний)

с 11 -18 лет

6 День

6	наименование продукта		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
<u>завтрак</u>	Каша вязкая молочная пшеничная	54-24к-2020	255	10.6	12.9	48	350.5
	Сыр порционный	54-1з	15	3.48	4.42	0	53.7
	Хлеб	Пром	30	2.28	0.24	14.76	70.32
	Какао с молоком	№15	200	3.6	2.7	11.1	83.5
	пищевая ценность за			5.88	2.94	25.86	153.82
	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 л	54-3м-2020	90	7.56	6.84	5.76	115.56
	Соус томатный	№228	50	0.27	1.84	2.62	28.08

<u>Обед</u>	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 ржан	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

Сезон : (весенне-летний)

с 11 -18 лет

7 День

7	нование прс		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
<u>завтрак</u>	Макароны	54-1г-2020	210	7.5	6.9	45.9	275.5
	Котлета р	54-14р-202	100	12.8	4.1	6.1	112.3
	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
	пищевая ценность за			2.28	0.24	14.76	70.32
<u>Обед</u>	Винегрет с	54-16з-2020	60	0.6	5.3	4.1	67.1
	Суп картофел ьный с вермишел ью	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	№б/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 обед				28.23	15.91	96.68
Энергетическая и пищевая ценность за день				30.51	16.15	111.44	694.04

Сезон : (весенне-летний)

с 11 -18 лет

8 День

8	наименование продукта	количество	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
	Чай с сахаром	54-45гн-20	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
	пищевая ценность			9.03	12.09	55.85	368.62
			обед				
<i>Обед</i>	Салат "Старинный"	№9	60	0.78	2.3	4.59	42.99
	Борщ с капустой и картофелем	54-12с-202	200	4.7	5.66	10.12	110.36
	Тефтели с мясом	54-11р	90	11.55	7.35	11.25	156.3
	Картофельное пюре	№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-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
	Энергетическая и пищевая ценность за день			24.18	21.94	92.12	646.41
	Энергетическая и пищевая ценность за день			33.21	34.03	147.97	1015.03

Сезон : (весенне-летний)

с 11 -18 лет

9 День

9	наименование продукта	количество	выход	Химический состав			Энергетическая ценность ккал
				Б	Ж	У	
<i>завтрак</i>	Запеканка творожно-пшеничная	54-24к-2020	180	9.6	11.6	43.3	316.2
	Соус молочный	54-1т-2020	50				
	Кисель "Витаминный"	№7	200	0	0	21.8	87.4
	Хлеб ржаной	Пром	25	1.67	0.33	8.33	42.67
	Хлеб	Пром	30	2.28	0.24	14.76	70.32
	пищевая ценность			2.28	0.24	14.76	70.32

	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				34.91	41.73	102.11	833.61
Энергетическая и пищевая ценность				39.06	42.4	131.8	1254.9

Энергетическая и пищевая средняя ценность за	37.712	33.217	127.325	966.444
--	--------	--------	---------	---------