

«УТВЕРЖДАЮ»

МБОУ «Нововасильевская ООШ»

Директор


Н.А. Горбунова



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

МБОУ «Нововасильевская ООШ»

С. Нововасильевка 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 микроэлементами (кисель «Витошка»)

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

Сезон : (осенне-зимний)			с 7 -11 лет			1 День		
1	Наименование продуктов		Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал		
			выход	Б	Ж		У	
завтрак	Каша молочная "Дружба"	54-16к-2020	235	5.9	6.9	28.2	198.5	
	Сыр порционно	Пром	20	4.64	2.9	0	71.7	
	Сок натуральный 0,2	Пром	200	1	0	18.2	76	
	Хлеб	Пром	30	2.28	0.24	14.76	70.32	
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	20	1.36	0.24	7.92	39.12	
	Кисель" Витошка с	№7	200	0	0	21.8	87.4	
Энергетическая и пищевая ценность за завтрак				15.18	10.28	90.88	543.04	
обед	обед							
	Салат "Степной"	№9	60	0.78	2.3	4.59	42.99	
	Щи из свежей капусты с	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 обед				30.79	17.58	64.98	535.45
	Энергетическая и пищевая ценность за день				45.97	27.86	155.86	1078.49

Сезон : (осенне-зимний)			с 7 -11 лет			2 День	
2	Наименование продуктов		Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
			выход	Б	Ж		У
завтрак	Макароньы отварные	54-1г-2020	150	5.3	4.9	32.8	196.8
	Голубцы ленивые	54-3м	90	7.59	6.89	5.77	115.5
	Хлеб	Пром	30	2.28	0.24	14.76	70.32
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	20	1.36	0.24	7.92	39.12
	Какао с молоком и витами	№15	200	3.6	2.7	11.1	83.5
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак				20.13	14.97	72.35
обед	обед						
	Салат из белокочанной	54-8з-2020	60	1	6.1	5.8	81.5
	Суп картофельный с	№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	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 обед				35.37	40.39	90.86
Энергетическая и пищевая ценность за день				56.83	55.63	169.87	1395.8

Сезон : (осенне-зимний)

с 7 -11 лет

3 День

3	Наименование продуктов	№п-р	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
				Б	Ж	У		
завтрак	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	
Энергетическая и пищевая ценность за завтрак				18.94	22.08	31.78	401.44	
обед	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 "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	
	Энергетическая и пищевая ценность за обед				27.13	21	100.97	681.42
	Энергетическая и пищевая ценность за день				46.07	43.08	132.75	1082.86

Сезон : (осенне-зимний) с 7 -11 лет 4День

4	Наименование продуктов	№п-р	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
				Б	Ж	У		
завтрак	Макаронь отварные с сыро	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	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	
Энергетическая и пищевая ценность за завтрак				14.24	9.48	83.38	475.44	
обед	обед							
	Салат из горошка зеленого	54-20з-2020	60	1.7	0.1	3.5	22.1	
	Суп картофельный с	№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 обед				30.92	24.24	72.62	617.73
	Энергетическая и пищевая ценность за день				45.16	33.72	156	1093.17

Сезон : (осенне-зимний) с 7 -11 лет 5 День

5	Наименование продуктов	№п-р	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
завтрак	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
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак				30.44	9.48	50.18
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				62.79	35.53	135.45	1096

Сезон : (осенне-зимний) с 7 -11 лет 6 День

6	Наименование продуктов	№п-р	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
	Каша гречневая	54-4г-2020, 228	150	8.2	6.3	35.9	233.7

	Наименование продуктов	Код	Выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
завтрак	Котлеты рубленные из птицы	54-5м	100	19.09	4.32	13.37	168.7
	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
Энергетическая и пищевая ценность за завтрак				34.53	13.8	83.05	595.34
			обед				
обед	Маринад овощной с томатом	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"Витюшка 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	
Энергетическая и пищевая ценность за обед				22.44	23.46	106.85	713.12
Энергетическая и пищевая ценность за день				56.97	37.26	189.9	1308.46

Сезон : (осенне-зимний) с 7 -11 лет 7 день

7	Наименование продуктов	Код	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
	Сок натуральный 0,2	Пром	200	1	0	18.2	76
	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
Энергетическая и пищевая ценность за завтрак				11.61	14.51	83.51	510.14
			обед				
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
	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				39.84	30.42	180.19	1133.86

Сезон : (осенне-зимний) с 7 -11 лет 8День

8	Наименование продуктов	Код	Выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
завтрак	Плов	54-12м-2020	240	32.7	9.7	39.9	377.6
	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
	Фрукт	Пром	200	0.8	0.8	19.6	88.8
Энергетическая и пищевая ценность за завтрак				37.24	10.98	87.38	597.24
			обед				
Обед	Салат "Степной"	№9	60	0.78	2.3	4.59	42.99
	Борщ с капустой и	54-12с-2020	200	4.7	5.66	10.12	110.36
	Тфтели 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 обед				24.18	21.94	92.12	646.41
Энергетическая и пищевая ценность за день				61.42	32.92	179.5	1243.65

Сезон : (осенне-зимний)		с 7 -11 лет		9 День			
9	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
	Сыр порционно	Пром	20	4.64	2.9	0	71.7
	Кисель" Витошка с	№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
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак				17.88	14.98	87.78
			обед				
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 тушеная	54-8г-2020	150	3.7	4.4	14.6	113.5
	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
Энергетическая и пищевая ценность за обед				25.01	28.01	93.79	711.78
Энергетическая и пищевая ценность за день				42.89	42.99	181.57	1296.52

Сезон : (осенне-зимний)		с 7 -11 лет		10 День			
10	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
завтрак	Макароны 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	0.2	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
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак				22.44	10.88	78.48
			обед				
Обед	Салат из белокачанной	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
	Каша гречневая	54-4г-2020	150	8.3	6.3	36	233.7
	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				36.51	42.23	96.11	819.31
Энергетическая и пищевая ценность за день				58.95	53.11	174.6	1320.05

Энергетическая и пищевая средняя ценность за 10 дней	47.4	34.953	147.4	1075.234
--	------	--------	-------	----------

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях , сборник техно 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 , сбор и В.И.Тутельяна ,2016, Москва

