

«УТВЕРЖДАЮ»
 МБОУ «Репьевская СОШ»
 Директор / И.В. Рысина/



**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
 С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
 В ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД
 2022-2023 учебного года
 В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
 УЧРЕЖДЕНИИ,
 МБОУ «Репьевская СОШ»
 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 микронутриентами (кисель «Витошка»)

Сезон : (осенне-зимний)			с12-18 лет			1 День	
1	Наименование продуктов	Код	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
			выход	Б	Ж		У
	Каша молочная "Дружба"	54-16к-2020	200	5	5.8	24.1	168.9
	Повидло	Пром	10	0.03	0.01	5.09	21.06
	Хлеб	Пром	25	1.83	0.17	12.3	58.7
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	1.7	0.33	8.3	42.6
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.2	0	6.5	26.8
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			8.76	6.31	56.29	318.06
		2 завтрак					
	Печенье	Пром	40	3.4	4.52	27.88	165.8
	сок 0,2	Пром	200	1	0	18.2	76
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.2	0	6.5	26.8
		обед					
	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 обед			32.12	17.85	71.64	569.58
	Энергетическая и пищевая ценность за день			45.48	28.68	180.51	1156.24

Сезон : (осенне-зимний)			с12-18 лет			2 День	
2	Наименование продуктов	Код	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
			выход	Б	Ж		У
	Омлет натуральный	54-1о-2020	200	16.93	24	4.27	300.5
	Масло сливочное (порциями)	54-19з-2020	8	0.08	5.76	0.08	52.88
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	1.7	0.33	8.3	42.6
	Хлеб	Пром	25	1.83	0.17	12.3	58.7
	Какао с молоком и витаминами	№15	200	3.9	3.1	25.16	145
	Яблоко	Пром	160	0.64	0.64	15.68	71.04
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			25.08	34	65.79	670.72
		2 завтрак					
	Вафли	Пром	60	3.2	5.6	13.2	116.4

Энергетическая и пищевая ценность за обед	33.33	26.65	76.76	666.68
Энергетическая и пищевая ценность за день	58.54	47.01	166.28	1314.42

с12-18 лет

5	Наименование продуктов	№р-р	Химический состав				Энерг-я цен-ть ккал
			выход	Б	Ж	У	
	Запеканка из творога, соус	54-1г-2020,327	200	30.67	12.96	28.93	354.95
	С оус молочный сладкий	№326-327	50				
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	1.7	0.33	8.3	42.6
	Хлеб	Пром	25	1.83	0.17	12.3	58.7
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.2	0	6.5	26.8
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			34.4	13.46	56.03	483.05
		2 завтрак					
	Печенье	Пром	40	3.4	4.52	27.88	165.8
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.2	0	6.5	26.8
			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			70.35	44.03	175.68	1363.71

Сезон : (осенне-зимний)

с12-18 лет

6 День

6	Наименование продуктов	№р-р	Химический состав				Энерг-я цен-ть ккал
			выход	Б	Ж	У	
	Рагу из курицы	54-22м-2020	200	20.9	7	17.6	217.4
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	1.7	0.33	8.3	42.6
	Хлеб	Пром	25	1.83	0.17	12.3	58.7
	Какао с молоком и витаминами	№15	200	3.9	3.1	25.16	145
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			28.33	10.6	63.36	463.7
		2 завтрак					
	Пряник	Пром	60	2.89	2.84	40.41	102.3
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.2	0	6.5	26.8
			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	100	8.4	7.6	6.4	128.4
	Соус томатный	№228	50	0.27	1.84	2.62	28.08
	Каша гречневая рассыпчатая	54-3с-2020	180	9.96	7.56	43.2	280.44
	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 обед			24.94	25.48	114.69	772.7
	Энергетическая и пищевая ценность за день			56.36	38.92	224.96	1365.5

Сезон : (осенне-зимний)

с12-18 лет

7 день

7	Наименование продуктов	№р-р	Химический состав				Энерг-я цен-ть ккал
			выход	Б	Ж	У	
	Каша молочная рисовая	№174	200	5.86	10.59	41.94	287
	Сыр твердых сортов в нарез	54-1з-2020	10	2.33	2.93	0	3.83
	Чай с сахаром/лимон	54-3гн-2020	200	0.3	0	6.7	27.9
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	1.7	0.33	8.3	42.6

	Хлеб	Пром	25	1.83	0.17	12.3	58.7
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			12.02	14.02	69.24	420.03
		2 завтрак					
	Печенье	Пром	40	3.4	4.52	27.88	165.8
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.2	0	6.5	26.8
		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	230	21.28	8.51	38.07	314.07
	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			32.86	17.76	104.96	692
	Энергетическая и пищевая ценность за день			48.48	36.3	208.58	1304.63

Сезон : (осенне-зимний)			с12-18 лет			8День	
8	Наименование продуктов		Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
			выход	Б	Ж		У
	Птица жареная	№293	100	22.16	25.78	0.08	322
	Каша гречневая рассыпчатая, соус	54-4г-2020, 228	200	8.57	8.14	38.62	261.78
	Соус томатный	№228	50				
	Кофейный напиток с молоком	54-23гн-2020	200	3.8	2.9	11.3	86
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	1.7	0.33	8.3	42.6
	Хлеб	Пром	25	1.83	0.17	12.3	58.7
	Энергетическая и пищевая ценность за			38.06	37.32	70.6	771.08
		2 завтрак					
	Пряник	Пром	60	2.89	2.84	40.41	102.3
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.2	0	6.5	26.8
		обед					
	Салат "Степной"	№9	60	0.78	2.3	4.59	42.99
	Борщ с капустой и картофелем	54-12с-2020	250	5.87	7.07	12.56	137.95
	Тефтели рыбные	№239	100	8.27	9.91	17.47	187.69
	Картофель отварной	№310	180	3.42	5.18	27.6	170.82
	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			22.64	26.77	105.38	733.86
	Энергетическая и пищевая ценность за день			63.79	66.93	222.89	1634.04

Сезон : (осенне-зимний)			с12-18 лет			9 Ден	
9	Наименование продуктов		Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
			выход	Б	Ж		У
	Каша вязкая молочная пшеничная	54-6г-2020	200	8.4	10.13	37.6	274.9
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.2	0	6.5	26.8
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	1.7	0.33	8.3	42.6
	Хлеб	Пром	25	1.83	0.17	12.3	58.7
	Энергетическая и пищевая ценность за			12.13	10.63	64.7	403
		2 завтрак					
	Печенье	Пром	40	3.4	4.52	27.88	165.8
	сок 0,2	Пром	200	1	0	18.2	76
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.2	0	6.5	26.8
		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	100	18.75	22.16	22.53	364.5

	Капуста тушеная	54-8г-2020	180	4.44	5.28	17.52	136.2
	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 обед				29.5	33.32	101.22	807.38
Энергетическая и пищевая ценность за день				46.23	48.47	218.5	1478.98

Сезон : (осенне-зимний)

с12-18 лет

10День

10	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
	Макароны отварные/ соус	54-1г-2020	200	5.67	6.74	35.42	224.88
	Котлета рыбная с морковью	54-р-2020	100	12.4	4.2	5	107.4
	Соус томатный	№228	50				
	Чай с сахаром/лимон	54-3гн-2020	200	0.3	0	6.7	27.9
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	1.7	0.33	8.3	42.6
	Хлеб	Пром	25	1.83	0.17	12.3	58.7
Энергетическая и пищевая ценность за завтрак				21.9	11.44	67.72	461.48
		2 завтрак					
	Пряник	Пром	60	2.89	2.84	40.41	102.3
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.2	0	6.5	26.8
обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	54-8з-2020	60	1	6.1	5.8	81.5
	Свекольник	54-18с-2020	250	2.25	5.35	13.38	110.38
	Птица отварная с маслом	№288	105	22.22	24.46	0.47	233.05
	Соус томатный	№228	50	0.27	1.84	2.62	28.08
	Каша гречневая рассыпчатая	54-3с-2020	180	9.96	7.56	43.2	280.44
	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				39.73	45.78	106.01	899.78
Энергетическая и пищевая ценность за день				64.72	60.06	220.6	1490.36
Энергетическая и пищевая средняя ценность за 10 дней				58.074	49.238	201.4	1418.743

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях , сборник технол 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 , сборн и В.И.Тутельяна ,2016, Москва

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся