

«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 7 до 11 лет**

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

Сезон : (осенне-зимний)			с7 -11 лет			1 День	
1	Наименование продуктов		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
	Сок 0,2		200	1	0	18.2	76
	Хлеб	Пром	15	1.1	0.1	7.4	35.2
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	15	1	0.2	5	25.6
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.2	0	6.5	26.8
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			8.33	6.11	66.29	353.56
	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 "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			44.05	28.48	172.31	1115.74

Сезон : (осенне-зимний)			с7 -11 лет			2 День	
2	Наименование продуктов		Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
			выход	Б	Ж		У
	Омлет натуральный	54-1о-2020	150	12.7	18	3.2	225.4
	Масло сливочное (порциями)	54-19з-2020	8	0.08	5.76	0.08	52.88
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	15	1	0.2	5	25.6
	Хлеб	Пром	15	1.1	0.1	7.4	35.2
	Какао с молоком и витамин	№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			19.42	27.8	56.52	555.12
	2 завтрак						
	Вафли	Пром	60	3.2	5.6	13.2	116.4
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.2	0	6.5	26.8
	обед						

Салат из белокачанной капусты с морковью	54-8з-2020	60	1	6.1	5.8	81.5
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
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-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			36.7	40.66	97.52	890.56
Энергетическая и пищевая ценность за день			59.32	74.06	167.24	1562.08

Сезон : (осенне-зимний)

с7 -11 лет

3 День

3	Наименование продуктов	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
			Б	Ж	У		
	Плов	54-12м-2020	200	18.5	7.4	33.1	273.1
	Чай с сахаром/лимон	54-3гн-2020	200	0.3	0	6.7	27.9
	Хлеб	Пром	15	1.1	0.1	7.4	35.2
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	15	1	0.2	5	25.6
Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			20.9	7.7	52.2	361.8	
	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
	Рыба тушеная в томате с овощами	54-10р--2020	100	16.14	11.28	6.28	191.86
	Картофель отварной	№310	150	2.85	4.32	23	142.35
	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			29.57	24.85	100.97	726.14	
Энергетическая и пищевая ценность за день			54.07	37.07	153.17	1280.54	

Сезон : (осенне-зимний)

с7 -11 лет

4День

4	Наименование продуктов	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
			Б	Ж	У		
	Макароны отварные с сыром	54-3г-2020	150	7.9	6.8	28.6	207.7
	Кофейный напиток с молоком	54-23гн-2020	200	3.8	2.9	11.3	86
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	15	1	0.2	5	25.6
	Хлеб	Пром	15	1.1	0.1	7.4	35.2
	Йогурт 5%	Пром	1шт	5	3.2	3.6	68
Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			18.8	13.2	55.9	422.5	
	2 завтрак						
	Вафли	Пром	60	3.2	5.6	13.2	116.4
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.2	0	6.5	26.8
	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
	Энергетическая и пищевая ценность за обед			30.92	24.24	72.62	617.73
	Энергетическая и пищевая ценность за день			53.12	43.04	148.22	1183.43

Сезон : (осенне-зимний)

с7 -11 лет

5Ден

5	Наименование продуктов	№р-р	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
	Запеканка из творога, соус	54-1т-2020,327	200	30.67	12.96	28.93	354.95
	С оус молочный сладкий	№326-327	50				
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	15	1	0.2	5	25.6
	Хлеб	Пром	15	1.1	0.1	7.4	35.2
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.2	0	6.5	26.8
	Кондитерское изделие	Пром.	20	0.17	0	20.05	55.2
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			32.97	13.26	47.83	442.55
		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			65.32	39.31	133.1	1323.21

Сезон : (осенне-зимний)

с7 -11 лет

6 День

6	Наименование продуктов	№р-р	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
	Рагу из курицы	54-22м-2020	200	20.9	7	17.6	217.4
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	15	1	0.2	5	25.6
	Хлеб	Пром	15	1.1	0.1	7.4	35.2
	Какао с молоком и витамин	№15	200	3.9	3.1	25.16	145
	Фрукт	Пром	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Сок 0,2		200	1	0	18.2	76
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			27.3	10.8	64.96	467.6
		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	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 "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			22.44	23.46	106.85	713.12
	Энергетическая и пищевая ценность за день			52.83	37.1	218.72	1309.82

Сезон : (осенне-зимний)			с7 -11 лет			7 день	
7	Наименование продуктов		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 нарезе	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	15	1	0.2	5	25.6
	Хлеб	Пром	15	1.1	0.1	7.4	35.2
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			10.59	13.82	61.04	379.53
		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	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			42.42	34.25	192.1	1195.85

Сезон : (осенне-зимний)			с7 -11 лет			8День	
8	Наименование продуктов		Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
			выход	Б	Ж		У
	Птица жареная	№293	90	19.94	23.2	0.072	289.8
	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	15	1	0.2	5	25.6
	Хлеб	Пром	15	1.1	0.1	7.4	35.2
	Энергетическая и пищевая ценность за			34.41	34.54	62.392	698.38
		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	200	4.7	5.66	10.12	110.36
	Тефтели рыбные	№239	90	7.44	8.92	13.03	168.92
	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			20.07	23.51	93.9	659.03
	Энергетическая и пищевая ценность за день			57.57	60.89	203.202	1486.51

Сезон : (осенне-зимний)			с7 -11 лет			9День	
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
	Масло сливочное (порциями)	54-19з-2020	8	0.08	5.76	0.08	52.88
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.2	0	6.5	26.8
	Кондитерское изделие	Пром.	20	0.17	0	20.05	55.2
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	15	1	0.2	5	25.6

	Хлеб	Пром	15	1.1	0.1	7.4	35.2
	Энергетическая и пищевая ценность за			10.95	16.19	76.63	470.58
		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 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 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			25.01	28.01	93.79	711.78
	Энергетическая и пищевая ценность за день			39.56	48.72	204.8	1374.96

Сезон : (осенне-зимний)			с7 -11 лет			10День	
10	Наименование продуктов		Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
			выход	Б	Ж		У
	Макароньы 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	15	1	0.2	5	25.6
	Хлеб	Пром	15	1.1	0.1	7.4	35.2
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			20.47	11.24	59.52	420.98
		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 белокачанной капусты с морковью	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 рассыпчатая	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 день			36.51	42.23	96.11	819.31
	Энергетическая и пищевая ценность за день			60.07	56.31	202.5	1369.39
Энергетическая и пищевая средняя ценность за 10 дней				52.833	45.923	179.5	1320.153

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях , сборник технс 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

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся