

Примерное 10 дневное меню на 2022-2023 учебный год Тюльган и Тюльганский район



**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
В ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД
2022-2023 учебного года
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ
МБОУ «Ревьевская 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 -10 лет | | | | | 1 День |
|-------------------------|--|-------------|-------|-------------------|-------|-------|------------------------|
| 1 | Наименование продуктов | | выход | Химический состав | | | Энерг-я цен-ть ккал |
| | | | | 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 | 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 |
| | Кондитерское изделие/печен | Пром | 28 | | | | |
| | | | 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 завтрак | | | 33.32 | 18.05 | 83.14 | 621.98 |

| Сезон : (осенне-зимний) | | с7 -10 лет | | | | | 2 День |
|--|----------------------------|-------------|-------|-------------------|--------|---------|------------------------|
| 2 | Наименование продуктов | | выход | Химический состав | | | Энерг-я цен-ть ккал |
| | | | | Б | Ж | У | |
| 2 Завтрак | 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 |
| | | | 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 завтрак | | | 55.48 | 67.82 | 138.36 | 1374.64 | |

Сезон : (осенне-зимний)

3 День

| 3 | Наименование продуктов | | Химический состав | | | Энерг-я цен-ть ккал | |
|---|-------------------------|--------------|-------------------|------|------|------------------------|--------|
| | | | выход | 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 |
| | | | 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 |

Сезон : (осенне-зимний)

с7 -10 лет

4День

| 4 | Наименование продуктов | | Химический состав | | | Энерг-я цен-ть ккал | |
|---|--|--------------|-------------------|-------|------|------------------------|-------|
| | | | выход | Б | Ж | | У |
| | Макароньы отварные с сыром | 54-3г-2020 | 150 | 7.9 | 6.8 | 28.6 | 207.7 |
| | Кисель Витошка | 54-23гн-2020 | 200 | 0 | 0 | 2.3 | 90 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | Пром | 15 | 1 | 0.2 | 5 | 25.6 |
| | Хлеб | Пром | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.4 | 35.2 |
| | Сок натуральный 0,2 | Пром. | 200 | 1 | 0 | 18.2 | 76 |
| | | | 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 завтрак | | | 2.1 | 0.3 | 14.7 | 150.8 |

Сезон : (осенне-зимний)

| 5 | Наименование продуктов | №р-р | Химический состав | | | Энерг-я цен-ть ккал | |
|---|--|----------------|-------------------|-------|-------|------------------------|--------|
| | | | выход | 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 |
| | Энергетическая и пищевая ценность за завтрак | | | 2.3 | 0.3 | 18.9 | 87.6 |
| | | | 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 , тушеная с овощами | №292 | 230 | 19.17 | 17.13 | 19.78 | 309.7 |
| | 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 | | | 32.35 | 26.05 | 85.27 | 688.06 |
| | Энергетическая и пищевая ценность за день | | | 34.65 | 26.35 | 104.17 | 775.66 |

Сезон : (осенне-зимний)

с7 -10 лет

6 День

| 6 | Наименование продуктов | | 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 | 15 | 1 | 0.2 | 5 | 25.6 |
| | Хлеб | Пром | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.4 | 35.2 |
| | Какао с молоком и витаминами | №15 | 200 | 3.9 | 3.1 | 25.16 | 145 |
| | Сок натуральный 0,2 | Пром. | 200 | 1 | 0 | 18.2 | 76 |
| | Энергетическая и пищевая ценность за завтрак | | | 6 | 3.4 | 37.56 | 205.8 |
| | 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 | | | | 28.44 | 26.86 | 144.41 | 918.92 |

| Сезон : (осенне-зимний) | | | с7 -10 лет | | | 7 день | | |
|---|--|-------------|------------|-------------------|-------|--------|------------------------|------|
| 7 | Наименование продуктов | | выход | Химический состав | | | Энерг-я цен-ть ккал | |
| | | | | Б | Ж | У | | |
| 7 Обед | 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 | |
| | Кондитерское изделие/печен | Пром | 28 | | | | | |
| | 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 | | | | 2.4 | 0.3 | 19.1 | 88.7 |
| | 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 | | | | 30.63 | 16.21 | 115.78 | 712.42 | |

| Сезон : (осенне-зимний) | | | с7 -10 лет | | | 8День | | |
|---|--|-----------------|------------|-------------------|-------|--------|------------------------|--------|
| 8 | Наименование продуктов | | выход | Химический состав | | | Энерг-я цен-ть ккал | |
| | | | | Б | Ж | У | | |
| 8 Обед | Гуляш из куриной грудки | 54-2м-2020 | 100 | 16.88 | 16.38 | 4 | 232 | |
| | Каша гречневая | 54-4г-2020, 228 | 200 | 8.57 | 8.14 | 38.62 | 261.78 | |
| | 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 обед | | | | 31.35 | 27.72 | 66.32 | 640.58 |
| | 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 | |
| | Тефтели 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 | | | | 55.53 | 49.66 | 158.44 | 1286.99 | |

| Сезон : (осенне-зимний) | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------------|-------------|-------|-------------------|-------|--------|------------------------|------|-------|
| 9 | Наименование продуктов | | выход | Химический состав | | | Энерг-я цен-ть ккал | | |
| | | | | 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 | | |
| | 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 | | | | 2.3 | 0.3 | 18.9 | 87.6 | |
| 9 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 | | | | 27.31 | 28.31 | 112.69 | 799.38 | | |

| Сезон : (осенне-зимний) | | | | | | | | | | |
|--|--|-------------|-------|-------------------|--------|-------|------------------------|--------|------|-------|
| с7 -10 лет | | | | | | | | | | |
| 10День | | | | | | | | | | |
| 10 | Наименование продуктов | | выход | Химический состав | | | Энерг-я цен-ть ккал | | | |
| | | | | 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 | | | |
| | 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 | | | | 2.4 | 0.3 | 19.1 | 88.7 | | |
| | 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 день | | | | 36.51 | 42.23 | 96.11 | 819.31 | | |
| | Энергетическая и пищевая ценность за день | | | | 38.91 | 42.53 | 115.2 | 908.01 | | |
| Энергетическая и пищевая средняя ценность за 10 дней | | | | 45.095 | 38.518 | 137 | 1065.999 | | | |

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