

«УТВЕРЖДАЮ»

МБОУ «Благовещенская СОШ»



Директор

С.Ю.Гаврилов

**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
В ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД
2022-2023 учебного года
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ**

МБОУ «Благовещенская 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»)

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

1	Наименование продуктов	с12-18 лет				1 День	
		Выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
			Б	Ж	У		
1 Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	
	Повидло	10	0,03	0,01	5,09	21,06	
	Хлеб	25	1,83	0,17	12,3	58,7	
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,7	0,33	8,3	42,6	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	
Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			8,76	6,31	56,29	318,06	

2	Наименование продуктов	с12-18 лет				2 День	
		Выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
			Б	Ж	У		
2 Завтрак	Омлет натуральный	200	16,93	24	4,27	300,5	
	Масло сливочное (порциями)	8	0,08	5,76	0,08	52,88	
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,7	0,33	8,3	42,6	
	Хлеб	25	1,83	0,17	12,3	58,7	
	Какао с молоком и витамином №15	200	3,9	3,1	25,16	145	
	Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	71,04	
Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			25,08	34	65,79	670,72	

3 День

3	Сезон : (осенне-зимний)	с12-18 лет				Энерг-я цен-ть ккал
		выход	Химический состав			
			Б	Ж	У	
	Наименование продуктов	54-12м-2020	21,28	8,51	38,07	314,07
	Плов	230	0,3	0	6,7	27,9
	Чай с сахаром/лимон	200	1,7	0,33	8,3	42,6
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,83	0,17	12,3	58,7
	Хлеб	25	25,11	9,01	65,37	443,27
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак					

4 День

4	Сезон : (осенне-зимний)	с12-18 лет				Энерг-я цен-ть ккал
		выход	Химический состав			
			Б	Ж	У	
	Наименование продуктов	54-3г-2020	9,48	8,16	34,32	249,24
	Макаронны отварные с сыром	180	3,8	2,9	11,3	86
	Кофейный напиток с молоком	200	1,7	0,33	8,3	42,6
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,83	0,17	12,3	58,7
	Хлеб	25	5	3,2	3,6	68
	Йогурт 5%	1 шт	21,81	14,76	69,82	504,54
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак					

с12-18 лет

5	Сезон : (осенне-зимний)	с12-18 лет				Энерг-я цен-ть ккал
		выход	Химический состав			
			Б	Ж	У	
	Наименование продуктов	54-1т-2020,327	30,67	12,96	28,93	354,95
	Запеканка из творога, соус	200	1,7	0,33	8,3	42,6
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,83	0,17	12,3	58,7
	Хлеб	25	0,2	0	6,5	26,8
	Чай с сахаром	200	34,4	13,46	56,03	483,05
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак					

6	Наименование продуктов	с12-18 лет			6 День			
		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть		
			Б	Ж	У	Б	Ж	У
	54-22м-2020	200	20,9	7	17,6	217,4		
	Рагу из курицы	25	1,7	0,33	8,3	42,6		
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,83	0,17	12,3	58,7		
	Хлеб	200	3,9	3,1	25,16	145		
	Какао с молоком и витамин №15		28,33	10,6	63,36	463,7		
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак							

7	Наименование продуктов	с12-18 лет			7 день			
		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть		
			Б	Ж	У	Б	Ж	У
	№174	200	5,86	10,59	41,94	287		
	Сыр твердых сортов в нарез	10	2,33	2,93	0	3,83		
	сыр							
	Чай с сахаром/лимон	200	0,3	0	6,7	27,9		
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,33	8,3	42,6		
	Хлеб	25	1,83	0,17	12,3	58,7		
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак		12,02	14,02	69,24	420,03		

8	Наименование продуктов	с12-18 лет			8 День			
		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть		
			Б	Ж	У	Б	Ж	У
	№293	100	22,16	25,78	0,08	322		
	Птица жареная							
	Каша гречневая	200	8,57	8,14	38,62	261,78		
	рассыпчатая, соус	200	3,8	2,9	11,3	86		
	Кофейный напиток с молоком	25	1,7	0,33	8,3	42,6		
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,83	0,17	12,3	58,7		
	Хлеб		38,06	37,32	70,6	771,08		
	Энергетическая и пищевая ценность за							

Сезон : (осенне-зимний) с12-18 лет

9	Наименование продуктов	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
			Б	Ж	У	
	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,4	10,13	37,6	274,9
	54-6г-2020					
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	54-2гн-2020					
	Кондитерское изделие	20	0,17	0	20,05	55,2
	Пром.					
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,7	0,33	8,3	42,6
	Пром					
	Хлеб	25	1,83	0,17	12,3	58,7
	Пром					
	Энергетическая и пищевая ценность за		12,3	10,63	84,75	458,2

Сезон : (осенне-зимний) с12-18 лет 10 День

10	Наименование продуктов	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
			Б	Ж	У	
	Макаронны отварные/ соус	200	5,67	6,74	35,42	224,88
	54-1г-2020					
	Коглета рыбная с морковью	100	12,4	4,2	5	107,4
	54-р-2020					
	Чай с сахаром/лимон	200	0,3	0	6,7	27,9
	54-3гн-2020					
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,7	0,33	8,3	42,6
	Пром					
	Хлеб	25	1,83	0,17	12,3	58,7
	Пром					
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак		21,9	11,44	67,72	461,48

Итого за 10 дней

22,777 16,155 66,9 499,413