

«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 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 2022-2023 учебный год Тюльган и Тюльганский район

Сезон : (осенне-зимний)		с7 -10 лет				1 День	
		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть	
1	Наименование продуктов	Б	Ж	У	ккал		
1 Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	
	Повидло	10	0,03	0,01	5,09	21,06	
	Сок 0,2	200	1	0	18,2	76	
	Хлеб	15	1,1	0,1	7,4	35,2	
	Хлеб ржано- пшеничный	15	1	0,2	5	25,6	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак		8,33	6,11	66,29	353,56	

Сезон : (осенне-зимний)		с7 -10 лет				2 День	
		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть	
2	Наименование продуктов	Б	Ж	У	ккал		
2 Завтрак	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4	
	Масло сливочное (порциями)	8	0,08	5,76	0,08	52,88	
	Хлеб ржано- пшеничный	15	1	0,2	5	25,6	
	Хлеб	15	1,1	0,1	7,4	35,2	
	Какао с молоком и витамином №15	200	3,9	3,1	25,16	145	
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак		18,78	27,16	40,84	484,08	

3 День

Сезон : (осенне-зимний)

3	Наименование продуктов	Выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
			Б	Ж	У	
	54-12м-2020	200	18,5	7,4	33,1	273,1
	Чай с сахаром/лимон	200	0,3	0	6,7	27,9
	Хлеб	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Хлеб ржано- пшеничный	15	1	0,2	5	25,6
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак		20,9	7,7	52,2	361,8

4 День

Сезон : (осенне-зимний)

с7 -10 лет

4	Наименование продуктов	Выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
			Б	Ж	У	
	Макаронны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7
	54-3г-2020	200	3,8	2,9	11,3	86
	Кофейный напиток с молоком	15	1	0,2	5	25,6
	Хлеб ржано- пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Хлеб	1шт	5	3,2	3,6	68
	Йогурт 5%		18,8	13,2	55,9	422,5
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак					

Сезон : (осенне-зимний)

5	Наименование продуктов	№р-р	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
			Б	Ж	У	
	Запеканка из творога, соус	54-1г-2020,327	30,67	12,96	28,93	354,95
5 Завтрак	С оус молочный сладкий	№326-327	50			
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	1	0,2	5	25,6
	Хлеб	Пром	1,1	0,1	7,4	35,2
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0,2	0	26,8
	Кондитерское изделие	Пром.	20	0,17	0	20,05
Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			33,14	13,26	67,88	497,75

Сезон : (осенне-зимний)

с7 -10 лет

6 День

6	Наименование продуктов	№р-р	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
			Б	Ж	У	
	Рагу из курицы	54-22м-2020	20,9	7	17,6	217,4
6 Завтрак	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	1	0,2	5	25,6
	Хлеб	Пром	1,1	0,1	7,4	35,2
	Какао с молоком и витамин	№15	3,9	3,1	25,16	145
	Сок 0,2		1	0	18,2	76
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			26,9	10,4	55,16

Сезон : (осенне-зимний)

с7 -10 лет

7 день

7	Наименование продуктов	№р-р	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
			Б	Ж	У		
	Каша молочная рисовая	№174	5,86	10,59	41,94	287	
7 Завтрак	Сыр твердых сортов в наре	54-1з-2020	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	1	0,2	5	25,6	
	Хлеб	Пром	1,1	0,1	7,4	35,2	
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			10,59	13,82	61,04	379,53

с7 -10 лет 8 День

8	Сезон : (осенне-зимний)	Наименование продуктов	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
8 Завтрак		№293	90	19,94	23,2	0,072	289,8
		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	15	1	0,2	5	25,6
		Хлеб ржано- пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Хлеб		34,41	34,54	62,392	698,38	
	Энергетическая и пищевая ценность за						

9	Сезон : (осенне-зимний)	Наименование продуктов	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
9 Завтрак		Каша вязкая молочная	200	8,4	10,13	37,6	274,9
		пшеничная	8	0,08	5,76	0,08	52,88
		Масло сливочное (порциями)	200	0,2	0	6,5	26,8
		Чай с сахаром	20	0,17	0	20,05	55,2
		Кондитерское изделие	15	1	0,2	5	25,6
		Хлеб ржано- пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
		Хлеб		10,95	16,19	76,63	470,58
	Энергетическая и пищевая ценность за						

10	Сезон : (осенне-зимний)	Наименование продуктов	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
10 Завтрак		Макаронны отварные/ соус	200	5,67	6,74	35,42	224,88
		Котлета рыбная с морковью	100	12,4	4,2	5	107,4
		№228	50				
		Соус томатный	200	0,3	0	6,7	27,9
		Чай с сахаром/лимон	15	1	0,2	5	25,6
		Хлеб ржано- пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Хлеб		20,47	11,24	59,52	420,98	
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак						

Энергетическая и пищевая средняя ценность за 10 дней 20,327 15,362 59,79 451,236