

«УТВЕРЖДАЮ»

МБОУ «Ташлинская СОШ»

Директор



**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
2022-2023 учебного года
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ
МБОУ «Ташлинская 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 МБОУ «Ташлинская СОШ» ОВЗ

Сезон : (осенне-зимний)			с12-18 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
	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

Сезон : (осенне-зимний)			с12-18 лет			2 День	
2	Наименование продуктов		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
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0,2	0	6,5	26,8

Сезон : (осенне-зимний)			с12-18 лет			3 День	
3	Наименование продуктов		Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
			выход	Б	Ж		У
	Плов	54-12м-2020	230	21,28	8,51	38,07	314,07
	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			25,11	9,01	65,37	443,27
		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

Сезон : (осенне-зимний)			с12-18 лет			4 День	
4	Наименование продуктов		Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
			выход	Б	Ж		У
	Макаронаты отварные с сыром	54-3г-2020	180	9,48	8,16	34,32	249,24
	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
	Йогурт 5%	Пром	1шт	5	3,2	3,6	68
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			21,81	14,76	69,82	504,54
		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

Сезон : (осенне-зимний)			с12-18 лет			5День	
5	Наименование продуктов	№р-р	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				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

Сезон : (осенне-зимний)			с12-18 лет			6 День	
6	Наименование продуктов		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	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

Сезон : (осенне-зимний)			с12-18 лет			7 день	
7	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
	Каша молочная рисовая	№174	200	5,86	10,59	41,94	287
	Сыр твердых сортов в нарезке	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

Сезон : (осенне-зимний)			с12-18 лет			8День	
8	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				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 завтрак			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

9	Наименование продуктов		Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
			выход	Б	Ж		У
	Каша вязкая молочная пшениная	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 завтрак				12,13	10,63	64,7
		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

с12-18 лет

Сезон : (осенне-зимний) 10День

10	Наименование продуктов		Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
			выход	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

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях , сборник технологических нормативов / Под редакцией М.П.Могильного 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 , сборник технологических нормативов / Под редакцией М.П.Могильного и В.И.Тутельяна ,2016, Москва

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций