

«УТВЕРЖДАЮ»

МБОУ «Ташлинская СОШ»



Директор

/ В. Г. Гамов/

**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
2023-2024 учебного года
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ
МБОУ «Ташлинская 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 микронутринтами (кисель «Витошка»)

осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
		а			ы	
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	250	5,7	6,8	27,6	194,3
7	Кисель с витаминами и кальцием	200	0	0	21,8	87,4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,64	0,28	9,9	48,9
	Итого за Завтрак	500	9,24	7,28	71,6	389,2
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-5м	Котлета из курицы	90	17,19	3,87	12,06	151,74
15	Какао с молоком и витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного питания	200	3,6	2,7	11,1	83,5
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,64	0,28	9,9	48,9
	Итого за Завтрак	540	31,43	13,65	89,06	605,14
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	180	15,2	23,5	4,2	270,58
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,64	0,28	9,9	48,9
	Итого за Завтрак	430	18,9	23,98	31,6	399,48
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,2	277
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,64	0,28	9,9	48,9
	Итого за Завтрак	450	11,2	10,5	67	417,2
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	180	35,5	12,8	25,9	361,5
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1,8	3,7	4,8	59,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,64	0,28	9,9	48,9
	Итого за Завтрак	480	40,9	16,9	58,1	550

	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
54-5м	Котлета из курицы	90	17,19	3,87	12,06	151,74
15	Какао с молоком и витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного питания	200	3,6	2,7	11,1	83,5
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,64	0,28	9,9	48,9
	Итого за Завтрак	520	34,2	14,4	88,5	623,1
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	6,8	35,8	230,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,64	0,28	9,9	48,9
	Итого за Завтрак	500	10,3	7,4	64,6	366,1
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-12м	Плов с курицей	240	32,7	9,7	39,9	377,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,64	0,28	9,9	48,9
	Итого за Завтрак	490	36,3	10,2	67,3	506,2
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	255	10,6	12,9	48	350,5
7	Кисель с витаминами и кальцием	200	0	0	21,8	87,4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,64	0,28	9,9	48,9
	Итого за Завтрак	505	14,1	13,3	92	545,4
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1г	Макаронные изделия отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	11,5	3,7	5,5	101,1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,64	0,28	9,9	48,9
	Итого за Завтрак	540	22,3	10,9	78	498,9