

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Примерное 10 дневное меню на 2024-2025 учебный год Тюльган и Тюльганский район |
|  |  | ноябрь,24 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сезон : (осенне-зимний) |  |  | **с 11 -18 лет** |  | **1 День**  |
| 1 | Наименование продуктов |   |   | Химический состав | Энерг-я цен-ть |
|   | выход | Б | Ж | У | ккал |
| *завтрак* | **Каша молочная "Дружба"** | **54-16к-2020** | **250** | **6,2** | **7,4** | **30** | **211,2** |
| **Сыр порционно** | **54-1з** | **15** | **3,48** | **4,42** | **0** | **53,7** |
| **Хлеб** | **Пром** | **30** | **2,28** | **0,24** | **14,76** | **70,32** |
| **Кисель"Витошка с витаминами и кальцием"** | **№7** | **200** | **0** | **0** | **21,8** | **87,4** |
|  |  |  | **обед** |  |  |  |  |
|  ***Обед*** | **Салат "Степной"** | **№9** | **60** | **0,78** | **2,3** | **4,59** | **42,99** |
| **Щи из свежей капусты с картофелем** | **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** | **20** | **1,54** | **0,6** | **10,44** | **52,4** |
| **Хлеб ржано- пшеничный** | **Пром** | **30** | **1,68** | **0,33** | **14,82** | **68,97** |
|  |  |  |  |  |
|  **Энергетическая и пищевая ценность за день** | **43,77** | **30,37** | **142** | **1028,24** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сезон : (осенне-зимний) |  |  | **с 11 -18 лет** |  | **2 День**  |
| 2 | Наименование продуктов |   |   | Химический состав | Энерг-я цен-ть |
|   | выход | Б | Ж | У | ккал |
| *завтрак* | **Плов** | **54-12м-2020** | **240** | **32,7** | **9,7** | **39,9** | **377,6** |
| **Хлеб ржано- пшеничный**  | **Пром** | **25** | **1,67** | **0,33** | **8,33** | **42,67** |
| **Хлеб** | **Пром** | **30** | **2,28** | **0,24** | **14,76** | **70,32** |
| **Какао с молоком и витаминами** | **№15** | **200** | **3,6** | **2,7** | **11,1** | **83,5** |
|   |  |  | **обед** |  |  |  |  |
|  *Обед* | **Салат из белокачанной капусты с морковью** | **54-8з-2020** | **60** | **1** | **6,1** | **5,8** | **81,5** |
| **Суп картофельный с крупой** | **№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 рассыпчатая** | **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 день** | **44,25** | **43,93** | **131,71** | **1087,05** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сезон : (осенне-зимний) |  |  | **с 11 -18 лет** |  | **3 День**  |
| 3 | Наименование продуктов |   |   | Химический состав | Энерг-я цен-ть |
|   | выход | Б | Ж | У | ккал |
| *завтрак* | **Омлет натуральный** | **54-1о-2020** | **250** | **21,1** | **30** | **5,4** | **375,8** |
| **Чай с сахаром** | **54-45гн-2020** | **200** | **0,1** | **0** | **5,2** | **21,4** |
| **Хлеб** | **Пром** | **30** | **2,28** | **0,24** | **14,76** | **70,32** |
|  |   |  | обед |  |  |  |  |
|  *Обед* | **Винегрет овощной** | **54-16з-2020** | **60** | **0,6** | **5,3** | **4,1** | **67,1** |
| **Суп картофельный с вермишелью** | **54-7с--2020** | **250** | **6,45** | **3,48** | **23,13** | **149,5** |
| **Рыба тушеная в томате с овощами**  | **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 витаминами и кальцием"** | **№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 день** | **50,61** | **51,24** | **126,33** | **1148,94** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сезон : (осенне-зимний) |  |  | **с 11 -18 лет** |  | **4 День**  |
| 4 | Наименование продуктов |   |   | Химический состав | Энерг-я цен-ть |
|   | выход | Б | Ж | У | ккал |
| *завтрак* | **Макароны отварные с сыром** | **54-3г-2020** | **200** | **10,5** | **9,1** | **38,2** | **277** |
| **Чай с сахаром/лимон** | **54-3гн-2020** | **200** | **0,3** | **0** | **6,7** | **27,9** |
| **Хлеб ржано- пшеничный**  | **Пром** | **25** | **1,67** | **0,33** | **8,33** | **42,67** |
| **Хлеб** | **Пром** | **30** | **2,28** | **0,24** | **14,76** | **70,32** |
|  |  | **обед** |  |  |  |  |  |
|  ***Обед*** | **Салат из горошка зеленого консервированного (весна)** | **54-20з-2020** | **60** | **1,7** | **0,1** | **3,5** | **22,1** |
| **Суп картофельный с крупой** | **№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** |
|  |  | **обед** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  **Энергетическая и пищевая ценность за день** | **45,67** | **33,91** | **140,61** | **1035,62** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сезон : (осенне-зимний) |  |  | **с 11 -18 лет** |  | **5 День**  |
| 5 | Наименование продуктов |   |   | Химический состав | Энерг-я цен-ть |
| №р-р | выход | Б | Ж | У | ккал |
| *завтрак* | **Рагу из курицы** | **54-22м** | **260** | **27,3** | **9,2** | **22,8** | **282,6** |
| **Чай с сахаром** | **54-45гн-2020** | **200** | **0,1** | **0** | **5,2** | **21,4** |
| **Хлеб** | **Пром** | **30** | **2,28** | **0,24** | **14,76** | **70,32** |
|  |  **Энергетическая и пищевая ценность за завтрак** | **2,28** | **0,24** | **14,76** | **70,32** |
|  |  | **обед** |  |  |  |  |  |
|  ***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 , тушенная с овощами** | **№292** | **230** | **19,17** | **17,13** | **19,78** | **309,7** |
| **Соус**  | **№331** | **50** |  |  |  |  |
| **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** | **34,63** | **26,29** | **100,03** | **758,38** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сезон : (осенне-зимний) |  |  | **с 11 -18 лет** |  | **6 День**  |
| 6 | Наименование продуктов |   |   | Химический состав | Энерг-я цен-ть |
|   | выход | Б | Ж | У | ккал |
| *завтрак* | **Каша вязкая молочная пшенная** | **54-24к-2020** | **255** | **10,6** | **12,9** | **48** | **350,5** |
| **Сыр порционно** | **54-1з** | **15** | **3,48** | **4,42** | **0** | **53,7** |
| **Хлеб** | **Пром** | **30** | **2,28** | **0,24** | **14,76** | **70,32** |
| **Какао с молоком и витаминами** | **№15** | **200** | **3,6** | **2,7** | **11,1** | **83,5** |
|  |  **Энергетическая и пищевая ценность за завтрак** |  | **5,88** | **2,94** | **25,86** | **153,82** |
|  ***Обед*** | **Маринад овощной с томатом** | **54-23з-2020** | **60** | **0,8** | **5,3** | **5,9** | **74,7** |
| **Суп картофельный с крупой** | **№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 рассыпчатая** | **54-3с-2020** | **150** | **8,3** | **6,3** | **36** | **233,7** |
| **Кисель"Витошка с витаминами и кальцием"** | **№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** | **28,32** | **26,4** | **132,71** | **866,94** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сезон : (осенне-зимний) |  |  | **с 11 -18 лет** |  | **7 День**  |
| 7 | Наименование продуктов |   |   | Химический состав | Энерг-я цен-ть |
|   | выход | Б | Ж | У | ккал |
| *завтрак* | **Макароны отварные** | **54-1г-2020** | **210** | **7,5** | **6,9** | **45,9** | **275,5** |
| **Котлета рыбная с морковью** | **54-14р-2020** | **100** | **12,8** | **4,1** | **6,1** | **112,3** |
| **Чай с сахаром/лимон** | **54-3гн-2020** | **200** | **0,3** | **0** | **6,7** | **27,9** |
| **Хлеб** | **Пром** | **30** | **2,28** | **0,24** | **14,76** | **70,32** |
|  | **Энергетическая и пищевая ценность за завтрак** |  | **2,28** | **0,24** | **14,76** | **70,32** |
|  ***Обед*** | **Винегрет овощной** | **54-16з-2020** | **60** | **0,6** | **5,3** | **4,1** | **67,1** |
| **Суп картофельный с вермишелью** | **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** | **30,51** | **16,15** | **111,44** | **694,04** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сезон : (осенне-зимний) |  |  | **с 11 -18 лет** |  | **8 День**  |
| 8 | Наименование продуктов |   |   | Химический состав | Энерг-я цен-ть |
|   | выход | Б | Ж | У | ккал |
| *завтрак* | **Каша молочная рисовая** | **54-25.1к** | **250** | **6,59** | **6,78** | **35,8** | **230,7** |
| **Чай с сахаром** | **54-45гн-2020** | **200** | **0,1** | **0** | **5,2** | **21,4** |
| **Масло порционно** |  | **7,5** | **0,06** | **5,07** | **0,09** | **46,2** |
| **Хлеб** | **Пром** | **30** | **2,28** | **0,24** | **14,76** | **70,32** |
| **Энергетическая и пищевая ценность за завтрак** |  | **#######** | **######** | **#####** | **#ССЫЛКА!** |
|  |  | **обед** |  |  |  |  |
|  ***Обед*** | **Салат "Степной"** | **№9** | **60** | **0,78** | **2,3** | **4,59** | **42,99** |
| **Борщ с капустой и картофелем** | **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 день** | **24,18** | **21,94** | **92,12** | **646,41** |
|  **Энергетическая и пищевая ценность за день** | **#ССЫЛКА!** | **########** | **#######** | **#ССЫЛКА!** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сезон : (осенне-зимний) |  |  | **с 11 -18 лет** |  | **9 День**  |
| 9 | Наименование продуктов |   |   | Химический состав | Энерг-я цен-ть |
|   | выход | Б | Ж | У | ккал |
| *завтрак* | **Запеканка творожно-пшенная**  | **54-24к-2020** | **180** | **9,6** | **11,6** | **43,3** | **316,2** |
| **Соус молочный (сладкий)** | **54-1т-2020,327** | **50** |  |  |  |  |
| **Кисель"Витошка с витаминами и кальцием"** | **№7** | **200** | **0** | **0** | **21,8** | **87,4** |
| **Хлеб ржано- пшеничный**  | **Пром** | **25** | **1,67** | **0,33** | **8,33** | **42,67** |
| **Хлеб** | **Пром** | **30** | **2,28** | **0,24** | **14,76** | **70,32** |
|  **Энергетическая и пищевая ценность за завтрак** |  | **2,28** | **0,24** | **14,76** | **70,32** |
|  ***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 рубленные из птицы**  | **№294,228** | **90/50** | **15** | **17,73** | **18,02** | **291,6** |
| **Капуста тушенная**  | **54-8г-2020** | **150** | **3,7** | **4,4** | **14,6** | **113,5** |
| **Кисель"Витошка с витаминами и кальцием"** | **№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** | **27,29** | **28,25** | **108,55** | **782,1** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сезон : (осенне-зимний) |  |  | **с 11 -18 лет** |  | **10 День**  |
| 10 | Наименование продуктов |   |   | Химический состав | Энерг-я цен-ть |
|   | выход | Б | Ж | У | ккал |
| *завтрак* | **Мясные "Ежики"** | **73** | **90** | **15,95** | **15,63** | **3,93** | **220,31** |
| **Каша гречневая рассыпчатая** | **54-4г-2020** | **180** | **9,9** | **7,6** | **43,1** | **280,4** |
| **Чай с сахаром/лимон** | **54-3гн-2020** | **200** | **0,2** | **0,1** | **6,6** | **27,9** |
| **Хлеб ржано- пшеничный**  | **Пром** | **25** | **1,67** | **0,33** | **8,33** | **42,67** |
| **Хлеб** | **Пром** | **30** | **2,28** | **0,24** | **14,76** | **70,32** |
|  |  **Энергетическая и пищевая ценность за завтрак** |  | **4,15** | **0,67** | **29,69** | **421,29** |
|  ***Обед*** | **Салат из белокачанной капусты с морковью** | **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** | **90/50** | **21,11** | **23,24** | **0,45** | **221,4** |
| **Соус томатный** | **№228** | **50** | **0,27** | **1,84** | **2,62** | **28,08** |
| **Макароны отварные** | **54-1г-2020** | **200** | **7,1** | **6,6** | **43,7** | **262,4** |
| **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** | **35,31** | **42,53** | **103,81** | **848,01** |
|  |  **Энергетическая и пищевая ценность за день** | 39,46 | 43,2 | 133,5 | 1269,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Энергетическая и пищевая средняя ценность за 10 дней** | ####### | ###### | ##### | #ССЫЛКА! |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждених , 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 |
|  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |