

«УТВЕРЖДАЮ»

МБОУ «Рельевская СОШ»

Директор



**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ  
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ  
В ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД  
2023-2024 учебного года  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ  
УЧРЕЖДЕНИИ  
МБОУ «Рельевская 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 микроэлементами (кисель «Витошка»)

## осенне-зимний

### меню- раскладка

№ рецептуры	Название блюда	Масса, выход	брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.			г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>							
	<b>Завтрак</b>							
54-16к	<b>Каша "Дружба"</b>	230			5,7	6,8	27,6	194,3
	вода		80,5	80,5				
	крупа рисовая		17,6	17,6				
	крупа пшенная		12,9	12,9				
	Масло сливочное		5,9	5,9				
	молоко		119,9	119,9				
	сахар		3,5	3,5				
	соль		1,2	1,2				
7	<b>Кисель с витаминами и кальцием</b>	200			0	0	21,8	87,4
	кисель		25	25				
	вода		180	180				
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	25			1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	25			1,64	0,28	9,9	48,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>480,00</b>			<b>9,24</b>	<b>7,28</b>	<b>71,60</b>	<b>389,20</b>

	<b>Неделя 1 Вторник</b>							
	<b>Завтрак</b>							
54-1г	<b>Макаронны отварные</b>	200			7,1	6,6	43,7	262,4
	макаронные изделия		68	51				
	масло сливочное		9,1	9,1				
	соль		0,67	0,67				
	вода		408	408				
54-5м	<b>Котлета из курицы</b>	90			17,19	3,87	12,06	151,74
	окорочка		75,9	75,9				
	сухари панировочные		10	10				
	Хлеб пшеничный		11,2	11,2				
	молоко		15,5	15,5				
	масло подсолнечное		2,5	2,5				
	соль поваренная йод		0,24	0,24				
	вода		10,2	10,2				
15	<b>Какао с молоком и витаминами "Витошка" для детей</b>	200			3,6	2,7	11,1	83,5

	<b>дошкольного и школьного питания</b>							
	какао- порошок		4	4				
	вода		180	110				
	молоко		100	100				
	сахар		20	20				
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	25			1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	25			1,64	0,28	9,9	48,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540,00</b>			<b>31,43</b>	<b>13,17</b>	<b>89,06</b>	<b>605,14</b>

	<b>Неделя 1 Среда</b>							
	<b>Завтрак</b>							
54-1о	<b>Омлет натуральный</b>	180			15,2	23,5	4,2	270,58
	яйцо куриное		121,9	110,7				
	молоко		69,3	69,3				
	масло сливочное		13,9	13,9				
	соль		0,54	0,54				
54-2гн	<b>Чай с сахаром</b>	200			0,1	0	5,2	21,4
	сахар		7	7				
	чай		1	1				
	вода		200	200				
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	25			1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	25			1,64	0,28	9,9	48,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>430</b>			<b>18,84</b>	<b>23,98</b>	<b>31,6</b>	<b>399,48</b>

	<b>Неделя 1 Четверг</b>							
	<b>Завтрак</b>							
54-3г	<b>Макаронны отварные с сыром</b>	200			10,5	9,1	38,2	277
	сыр		20,8	20				
	макаронные изделия		59,4	59,4				
	масло сливочное		5,1	5,1				
	соль		0,67	0,67				
	вода		130,9	130,9				
54-3гн	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	200			0,2	0,1	6,6	27,9

	сахар		7	7				
	лимон		7,5	7,5				
	чай		1	1				
	вода		195	195				
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	25			1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	25			1,64	0,28	9,9	48,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450</b>			<b>14,24</b>	<b>9,68</b>	<b>67</b>	<b>412,4</b>

	<b>Неделя 1 Пятница</b>							
	<b>Завтрак</b>							
54-1т	<b>Запеканка из творога</b>	180			35,5	12,8	25,9	361,5
	сахар		10,8	10,8				
	сухари панировочные		6,2	6,2				
	сметана 15%		6,2	6,2				
	яйцо куриное		5,2	4,2				
	творог 5%		167,4	167,4				
	крупа манная		11,6	11,6				
	масло сливочное		6,2	6,2				
	соль		0,45	0,45				
	вода		43,2	43,2				
	ванилин		0,01	0,01				
54-5соус	<b>Соус молочный натуральный</b>	50			1,8	3,7	4,8	59,6
	молоко		50	50				
	мука пшеничная		4	4				
	масло сливочное		4	4				
	соль		0,15	0,15				
54-2гн	<b>Чай с сахаром</b>	200			0,1	0	5,2	21,4
	сахар		7	7				
	чай		1	1				
	вода		200	200				
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	25			1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	25			1,64	0,28	9,9	48,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>480</b>			<b>40,94</b>	<b>16,98</b>	<b>58,1</b>	<b>550</b>

	<b>Неделя 2 Понедельник</b>							
	<b>Завтрак</b>							

54-4г	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	180			9,9	7,6	43,1	280,4
	крупа гречневая		82,8	82,8				
	масло сливочное		11	11				
	соль		0,6	0,6				
	вода		122,4	122,4				
54-5м	<b>Котлета из курицы</b>	90			17,19	3,87	12,06	151,74
	окорочка		75,9	75,9				
	сухари панировочные		10	10				
	Хлеб пшеничный		11,2	11,2				
	молоко		15,5	15,5				
	масло подсолнечное		2,5	2,5				
	соль поваренная йод		0,24	0,24				
	вода		10,2	10,2				
15	<b>Какао с молоком и витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного питания</b>	200			3,6	2,7	11,1	83,5
	какао- порошок		4	4				
	вода		180	110				
	молоко		100	100				
	сахар		20	20				
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	25			1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	25			1,64	0,28	9,9	48,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>			<b>34,23</b>	<b>14,65</b>	<b>88,5</b>	<b>623,14</b>

	<b>Неделя 2 Вторник</b>							
	<b>Завтрак</b>							
54-25.1к	<b>Каша жидкая молочная рисовая</b>	250			6,6	6,8	35,8	230,7
	крупа рисовая		38,5	38,5				
	молоко		147,5	147,5				
	сахар		3,8	3,8				
	масло сливочное		5	5				
	соль поваренная йод.		1,25	1,25				
	вода		72,5	72,5				
54-3гн	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	200			0,2	0,1	6,6	27,9
	сахар		7	7				
	лимон		7,5	7,5				

	чай		1	1				
	вода		195	195				
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	25			1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	25			1,64	0,28	9,9	48,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>			<b>10,34</b>	<b>7,38</b>	<b>64,6</b>	<b>366,1</b>

	<b>Неделя 2 Среда</b>							
	<b>Завтрак</b>							
54-12м	<b>Плов с курицей</b>	240			32,7	9,7	39,9	377,6
	томатное пюре		12,8	12,8				
	лук репчатый		10	8				
	морковь 01.09-31.12		16	12,8				
	морковь 01.01-31.08		17,5					
	окорочка		144,7	128				
	крупа рисовая		54,4	54,4				
	масло подсолнечное		8	8				
	соль повареная йод.		0,96	0,96				
	вода		217,7	217,7				
54-2гн	<b>Чай с сахаром</b>	200			0,1	0	5,2	21,4
	сахар		7	7				
	чай		1	1				
	вода		200	200				
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	25			1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	25			1,64	0,28	9,9	48,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>490</b>			<b>36,34</b>	<b>9,7</b>	<b>67,3</b>	<b>506,5</b>

	<b>Неделя 2 Четверг</b>							
	<b>Завтрак</b>							
54-24к	<b>Каша жидкая молочная пшенная</b>	255			10,6	12,9	48	350,5
	крупа пшенная		63,8	63,8				
	молоко		132,6	132,6				
	сахар		3,8	3,8				
	масло сливочное		12,8	12,8				
	соль повареная йод.		1,22	1,22				
	вода		65	65				
7	<b>Кисель с витаминами и кальцием</b>	200			0	0	21,8	87,4
	кисель		25	25				

	вода		180	180				
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	25			1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	25			1,64	0,28	9,9	48,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>			<b>14,14</b>	<b>13,38</b>	<b>92</b>	<b>545,4</b>

	<b>Неделя 2 Пятница</b>							
	<b>Завтрак</b>							
54-1г	<b>Макаронны отварные</b>	200			7,1	6,6	43,7	262,4
	макаронные изделия		68	68				
	масло сливочное		9,1	9,1				
	соль		0,67	0,67				
	вода		408	408				
54-14р	<b>Котлета рыбная любительская (минтай)</b>	90			11,5	3,7	5,5	101
	Хлеб пшеничный		7,2	7,2				
	яйцо куриное		12,7	11,7				
	молоко		9	9				
	лук репчатый		9	7,2				
	морковь с 01,09-31,12		24,5	19,6				
	морковь с 01,1-31,08		26,7					
	минтай( филе)		68,1	60,3				
	масло сливочное		2,7	2,7				
	соль повареная йод.		0,36	0,36				
54-3гн	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	200			0,2	0,1	6,6	27,9
	сахар		7	7				
	лимон		7,5	7,5				
	чай		1	1				
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	25			1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	25			1,64	0,28	9,9	48,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>			<b>22,34</b>	<b>10,88</b>	<b>78</b>	<b>498,8</b>