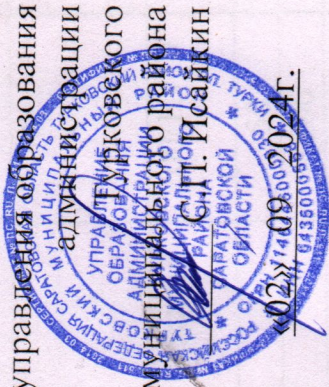


Согласовано:

Заместитель главы администрации
муниципального района - начальник
управления образования
администрации
муниципального района
С.М.Исайкин



Утверждаю:
Директор МОУ СОШ
имени С.М.Иванова р.п. Турки
Л.В. Лопаткина

« 02 » 09 20 24 г.

Примерное 10 дневное меню для питания школьников (12-18 лет)
МОУ СОШ имени С.М.Иванова р.п. Турки Турковского района
Саратовской области

на 2024/2025 учебный год

Примерное 10-ти дневное меню для питания школьников на 2024 – 2025 учебный год (12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом, сахаром	200/10/10	8,0	14,9	60,0	407	174
	Батон	50	3,5	0,4	25	120	
	Чай	200	0,1	-	12	49	376
	Итого за завтрак:		11,6	15,3	97	576	
Обед	Огурец свежий	1/30	0,1	0	1,0	5	71
	Суп с макаронными изделиями	1/250	2,7	2,8	24,2	133	103
	Каша гречневая рассыпчатая	1/200	10,0	8,4	54,3	332	302
	Котлета из говядины	1/50	7,4	9,7	11,1	161	268
	Соус красный	1/50	1,2	2,3	3,3	39	824
	Чай с лимоном	1/200/15/7	0,2	-	16	65	377
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	23,2	113	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,3	0,6	22,1	103	
	Итого за обед		27,2	24,4	155,2	951	
	Итого за 1 день:		38,8	39,7	252,2	1527	
День 2							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом, сахаром	200/10/10	8,0	14,9	60,0	407	174
	Бутерброд с маслом, сыром	50/5/16	7,6	4,3	23,7	168	3

	Чай	200	0,1	-	12	49	376
	Итого за завтрак:		15,7	19,2	95,7	624	
Обед	Салат из красной свеклы с зеленым горошком	1/60	1,8	6,0	10,6	104	53
	Щи из свежей капусты	1/250	1,7	4,9	8,4	85	87
	Жаркое по - домашнему	1/230/80	22,5	10,3	27,6	293	259
	Компот их сухофруктов	1/200	-	-	21,8	88	349
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	23,2	113	
	Хлеб ржано- пшеничный	50	2,3	0,6	22,1	103	
	Итого за обед		31,6	22,4	112,7	786	
День 3	Итого за 2 день:		47,3	41,6	209,4	1410	
Завтрак	Каша молочная манная с маслом, сахаром	200/10/10	8,2	7,6	33,7	236	416
	Бутерброд с маслом, повидлом	50/5/20	2,6	4,6	27,4	161	2
	Чай	200	0,1	-	12	49	376
	Итого за завтрак:		10,9	12,2	73,1	446	
Обед	Суп картофельный с рисом	1/250	2,0	2,7	20,9	116	101
	Капуста тушеная с мясом	250/50	35,5	12,9	8,9	299	321
	Компот их сухофруктов	1/200	-	-	21,8	88	349
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	23,2	113	
	Хлеб ржано - пшеничный	50	2,3	0,6	22,1	103	
	Итого за обед		43,1	16,8	96,9	719	
День 4	Итого за 3 день:		54,0	29,0	170,0	1165	
Завтрак	Каша молочная геркулесовая с маслом, сахаром	200/10/10	8,0	14,9	60,0	407	174
	Бутерброд с маслом	50/10	2,3	8,5	15,0	141	1
	Яйцо вареное	1шт	7,6	6,9	0,4	94	84

	Чай	200	0,1	-	12	49	376
	Итого за завтрак:		18,8	30,3	87,4	691	
Обед	Икра из кабачков	1/30	0,4	1,4	2,6	25	73
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/250	5,0	5,4	23,9	164	102
	Рис отварной рассыпчатый	1/200	5,0	8,1	55,2	314	304
	Рыба тушеная с овощами	1/120	8,4	9,5	17	201	229
	Компот их сухофруктов	1/200	-	-	21,8	88	349
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	23,2	113	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,3	0,6	22,1	103	
	Итого за обед		24,4	24,6	165,8	1008	
	Итого за 4 день:		43,2	54,9	253,2	1699	
День 5							
Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом, сахаром	200/10/10	11,1	8,0	73,7	407	181
	Булочка школьная	1/60	4,1	1,6	29,4	148	428
	Какао	200	3,8	3,2	26,7	151	382
	Итого за завтрак:		9,0	12,8	129,8	706	
Обед	Помидор свежий	1/30	0,4	0,1	1,4	8	71
	Суп картофельный с клецками	1/250	5,2	6,3	29	194	108-109
	Пюре гороховое	1/200	17,6	10	57,4	389	199
	Соус красный	1/50	1,2	2,3	3,3	39	824
	Птица запеченная	1/80	18,6	19,5	1,0	254	293
	Сок фруктовый	1/200	1	-	24,4	102	
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	23,2	113	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,3	0,6	22,1	103	
	Итого за обед		49,6	39,1	161,8	1202	
	Итого за 5 день:		58,6	51,9	291,6	1908	
День 6							

Завтрак	Каша молочная манная с маслом, сахаром	200/10/10	8,2	7,6	33,7	236	416
	Батон	50	3,5	0,4	25	120	
	Чай	200	0,1	-	12	49	376
	Итого за завтрак:		11,8	8,0	70,7	405	
	Помидор свежий	1/30	0,4	0,1	1,4	8	71
	Рассольник «Ленинградский»	1/250	2,1	5,1	20,5	136	96
	Плов из говядины	1/200	22,9	8,8	36,8	319	265
	Чай с лимоном	1/200/15/7	0,2	-	16	65	377
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	23,2	113	
	Хлеб ржано - пшеничный	50	2,3	0,6	22,1	103	
	Итого за обед		31,2	15,2	120,0	744	
	Итого за 6 день:		43,0	23,2	190,7	1149	
День 7							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом, сахаром	200/10/10	11,1	8,0	73,7	407	181
	Бутерброд с маслом	50/10	2,3	8,5	15,0	141	1
	Чай	200	0,1	-	12	49	376
	Итого за завтрак:		13,5	16,5	100,7	597	
Обед	Огурец свежий	1/30	0,1	0	1,0	5	71
	Суп с макаронными изделиями	1/250	2,7	2,8	24,2	133	103
	Пюре картофельное со сливочным маслом	1/250	5,3	11,5	43,8	300	128
	Котлета рубленая из птицы	1/50	9,5	21,8	7,6	142	294
	Соус красный	50	1,2	2,3	3,3	39	824
	Компот их сухофруктов	1/200	-	-	21,8	88	349
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	23,2	113	
Хлеб ржано - пшеничный	50	2,3	0,6	22,1	103		
	Итого обед		24,4	39,6	147,0	923	

Итого за 7 день:			37,9	56,1	247,7	1520	
День 8							
Завтрак							174
	Каша молочная рисовая с маслом, сахаром	200/10/10	8,0	14,9	60,0	407	
	Батон	50	3,5	0,4	25	120	376
	Чай	200	0,1	-	12	49	
	Итого за завтрак:		11,6	15,9	97,0	576	
	Салат из отварной свеклы	1/50	1,0	3,6	6,6	62	52
Обед							
	Щи из свежей капусты	1/250	1,7	4,9	8,4	85	87
	Каша гречневая рассыпчатая	1/200	10,0	8,4	54,3	333	302
	Гуляш говяжий	50/50	15,4	6,4	3,7	134	260
	Компот их сухофруктов	1/200	-	-	21,8	88	349
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	23,2	113	
	Хлеб ржано - пшеничный	50	2,3	0,6	22,1	103	
	Итого обед		33,7	24,5	140,1	918	
	Итого за 8 день:		45,3	40,4	237,1	1494	
День 9							
Завтрак							174
	Каша молочная геркулесовая с маслом, сахаром	200/10/10	8,0	14,9	60,0	407	
	Батон	50	3,5	0,4	25	120	376
	Чай	200	0,1	-	12	49	
	Итого за завтрак:		11,6	15,3	97,0	576	
Обед							
	Помидор свежий	1/30	0,4	0,1	1,4	8	71
	Суп картофельный с пшеном	1/250	2,2	2,8	20,5	117	101
	Рагу овощное с мясом	1/250	4,1	21,7	22,8	303	7.17
	Напиток из плодов шиповника	1/200	0,7	-	35,3	144	388
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	23,2	113	
	Хлеб ржано - пшеничный	50	2,3	0,6	22,1	103	
	Итого за обед		13,0	25,8	125,3	788	

		Итого за 9 день:					
День 10			24,6	41,1	222,3	1364	
Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом, сахаром	200/10/10	11,1	8,0	73,7	407	181
	Бутерброд с маслом, повидлом	50/5/20	2,6	4,6	27,4	161	2
	Кофейный напиток	200	3,6	2,7	28,3	152	379
	Итого за завтрак:		17,3	15,3	129,4	720	
Обед	Икра из кабачков	1/30	0,4	1,4	2,6	25	73
	Борщ с капустой и картофелем	1/250	1,8	4,9	15,2	112	82
	Макаронные изделия отварные	1/200	7,2	8,4	48,8	300	202/203
	Птица запеченная	1/80	18,6	19,5	1,0	254	293
	Чай с лимоном	1/200/15/7	0,2	-	16,0	65	377
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	23,2	113	
	Хлеб ржано - пшеничный	50	2,3	0,6	22,1	103	
	Итого за обед		33,8	35,4	128,9	972	
	Итого за 10 день:		51,1	50,7	258,3	1692	
	Итого в среднем за 10 дней		44,4	42,9	233,3	1493	

Прошнуровано, пронумеровано и скреплено печатью на

3

три

) листах

Директор МОУ СОШ имени С.М.Иванова р.п.Турки

Лиса Д.В.Л. Каткина



День 10	Итого за 9 дней	246	411	657	1364
Завтрак	Каша манная (средняя)				
	халва, сахар				
	Булгуровое пюре, картофель				
	Кованый напиток				
	Итого за завтрак	179	153	332	152
	Пюре из кабачков	120			
	Березовый сок	120			
	Молоко (средняя)	120			
	Пюре из свеклы	120			
	Чай с сахаром	120			
	Халва (средняя)	120			
	Хлеб пшеничный	120			
	Итого за обед	120			
	Итого за день	306	153	459	2016
	Итого за 10 дней	3060	1530	4590	20160