

Согласовано:

Заместитель главы администрации
муниципального района - начальник
управления образования
и администрации

Муниципального района
Турковского
Саратовской области



Примерное 10 дневное меню для питания школьников (7-11 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 (7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Обед	Огурец свежий	1/60	0,5	0	2,0	10	71
	Суп с макаронными изделиями	1/250	2,7	2,8	24,2	133	103
	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	7,5	6,3	40,7	332	302
	Котлета из говядины	1/90	13,3	17,5	20,0	290	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	40	2,6	0,4	18,6	90	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,8	0,5	17,7	82	
	Итого за обед		29,8	29,8	142,5	1041	
День 2							
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 с/фр	1/200	-	-	21,8	88	349
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	18,6	90	
	Хлеб ржано- пшеничный	40	1,8	0,5	17,7	82	
	Булочка	1/50	4,1	1,6	29,4	148	428
	Сыр порциями	1/30	7,6	8,0	-	102	15
	Итого за обед		42,1	38,9	134,1	992	

День 3									
Обед									
	Бутерброд с сыром	1/60	1,8	6,0	10,6	104			3
	Суп картофельный с рисом	1/250	2,0	2,7	20,9	116			101
	Капуста тушеная с мясом	250/80	35,5	12,9	8,9	299			321
	Компот из с/ф	1/200	-	-	21,8	88			349
	Хлеб ржано - пшеничный	40	1,8	0,5	17,7	82			
	Фрукты	1/200	1,6	0,8	16,2	78			
	Итого за обед		51,1	25,3	104,1	855			
День 4									
Обед									
	Икра из кабачков	1/60	0,8	2,9	5,1	50			73
	Суп картофельный с бобовыми(горох)	1/250	5,0	5,4	23,9	164			102
	Рис отварной рассыпчатый	1/150	3,8	6,1	41,4	236			304
	Рыба тушеная с овощами	1/120	8,4	9,5	17	201			229
	Компот из с/ф	1/200	-	-	21,8	88			349
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	18,6	90			
	Хлеб ржано- пшеничный	40	1,8	0,5	17,7	82			
	Итого за обед		22,4	24,8	145,5	911			
День 5									
Обед									
	Помидор свежий	1/60	0,7	0,1	2,8	16			71
	Суп картофельный с клецками	1/250	5,2	6,3	29	194			108-109
	Пюре гороховое	1/150	13,2	7,5	43,0	292			199
	Соус красный	1/50	1,2	2,3	3,3	39			824
	Птица запеченная	1/90	20,9	22,0	1,1	286			293
	Сок фруктовый	1/200	1	-	24,4	102			389
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	18,6	90			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,8	0,5	17,7	82			
	Итого за обед		46,6	39,1	139,9	1101			

День 9	Итого обед				36,2	24,7	119,0	844
Обед	Помидор свежий	1/60			0,7	0,1	2,8	16
	Суп картофельный с пшеном	1/250			2,2	2,8	20,5	117
	Рагу овощное с мясом	250/90			4,1	21,7	22,8	303
	Напиток из плодов шиповника	1/200			0,7	-	35,3	144
	Хлеб пшеничный	40			2,6	0,4	18,6	90
	Хлеб ржано-пшеничный	40			1,8	0,5	17,7	82
	Фрукты	1/200			1,6	0,8	16,2	78
День 10	Итого за обед				13,7	26,3	133,9	830
Обед	Икра из кабачков	1/60			1,3	6,1	8,5	95
	Борщ с капустой и картофелем	1/250			1,8	4,9	15,2	112
	Макаронные изделия отварные	1/150			5,4	6,3	36,6	225
	Птица запеченная	1/90			20,9	22,0	1,1	286
	Чай с лимоном	1/200/15/7			0,2	-	16,0	65
	Хлеб пшеничный	40			2,6	0,4	18,6	90
	Хлеб ржано-пшеничный	40			1,8	0,5	17,7	82
	Итого за обед				34,0	40,2	113,7	955
	Итого в среднем за 10 дней				33,7	30,4	128,6	928,9

