

Согласовано:

Заместитель главы администрации
муниципального района - начальник
управления образования

администрации
Турковского
муниципального района
С.П. Исайкин



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



« 01 » 09 20 23 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 2023/2024 учебный год

Примерное 10-ти дневное меню для питания школьников на 2023 – 2024 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 яичневая 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	0,14	0	1,02	4,8	71
	Суп с макаронными изделиями	1/250	2,65	2,77	24,22	132,5	103
	Каша гречневая рассыпчатая	1/200	10,01	8,37	54,29	332,8	302
	Тефтели	1/60	8,86	9,68	11,17	167,25	279
	Соус красный	1/50	1,2	2,3	3,3	39	824
	Чай с лимоном	1/200/15/7	1	-	18	128	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		29,46	24,32	157,3	1020,35	
	Итого за 1 день:		41,06	39,62	254,3	1596,35	
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	1/60	1	2,51	4,49	46,26	53

Обед	Икра из кабачков	1/30	0,66	3,04	4,26	47,6	73
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/250	5,06	5,35	23,85	163,75	102
	Рис отварной рассыпчатый	1/200	5,01	8,13	55,2	314,2	304
	Рыба тушеная с овощами	1/80	13,87	7,85	6,53	150	229
	Компот из сухофруктов	1/200	1	-	18	107	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		31,2	25,57	153,14	998,55	
День 5	Итого за 4 день:		49,2	55,87	240,54	1689,55	
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	0,36	0,06	1,38	7,8	71
	Суп картофельный с клецками	1/250	5,22	6,27	29	193,75	108-109
	Пюре гороховое	1/200	17,6	10	57,4	389,33	199
	Соус красный	1/50	0,2	-	16	65	
	Птица запеченная	1/80	18,56	19,52	0,96	254,4	293
	Сок фруктовый	1/200	1	-	24,4	101,6	
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	23,2	113	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,3	0,6	22,1	103	
	Итого за обед		48,54	37,05	174,44	1227,88	
День 6	Итого за 5 день:		57,54	49,85	304,24	1933,88	
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	
Обед	Салат из припущенной моркови с курагой	1/60	1	1,51	4,49	46,26	63
	Рассольник «Ленинградский»	1/250	3,3	6,8	22,7	113	96
	Плов из говядины	1/200	23,4	16,64	36,16	318	265
	Чай с лимоном	1/200/15/7	1	-	18	128	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		34,3	26,15	122,06	821,26	
	Итого за 6 день:		46,1	34,15	192,76	1226,26	
День 7							
Завтрак	Каша молочная пшённая 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	0,14	0	1,02	4,8	71
	Суп - лапша	1/250	2,21	5,06	11,92	120,25	113/114
	Картофель отварной со сливочным маслом	1/250	5,25	11	38,5	275	125
	Котлета рыбная	1/50	6,6	9,3	5,8	137	234
	Соус красный	50	1,2	2,3	3,3	39	824
	Компот из сухофруктов	200	1	-	18	107	343
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	23,2	113	
	Хлеб ржано - пшеничный	50	2,3	0,6	22,1	103	
	Итого обед		22	28,86	123,84	899,05	
	Итого за 7 день:		35,5	45,36	224,54	1496,05	
День 8							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом,	200/10/10	8,0	14,9	60,0	407	174

