

Согласовано:
Заместитель главы администрации
муниципального района - начальник
управления образования
и администрации
Турковского
муниципального района
С. П. Исайкин



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



Примерное 10 дневное меню для питания школьников (7-11 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 (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
	Тефтели 2 вар	1/90	12,3	20,3	18,3	304	279
	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		28,8	32,6	140,8	1055	
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	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	31,7	134,1	992	
День 3							
Обед	Бутерброд с сыром	1/70	9,15	13,2	22,07	243	3

	Суп картофельный с рисом	1/250	2,0	2,7	20,9	116	101
	Капуста тушеная с мясом	250	35,5	12,9	8,9	299	321
	Напиток из плодов шиповника	1/200	0,7	-	35,3	114	388
	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	
	Итого за обед		50,75	30,1	121,07	932	
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	292	199
	Птица запеченная	1/90	20,9	22	1,1	286	293
	Соус красный	1/50	1,2	2,3	3,3	39	824
	Сок фруктовый	1/200	1	0	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 6							
Обед	Салат из припущенной моркови с курагой	1/60	1,1	0,1	13,6	59	63

	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	40	2,6	0,4	18,6	90	
	Хлеб ржано - пшеничный	40	1,8	0,5	17,7	82	
	Итого за обед		30,7	14,9	123,20	751	
День 7							
Обед	Огурец свежий	1/60	0,5	0	2,0	10	76
	Суп - лапша	1/250	2,6	5,6	13,4	114	113/114
	Картофельное пюре со сливочным маслом	1/200/10	4,2	9,2	35,0	240	128
	Котлета рыбная	1/90	13,3	16,9	10,4	247	234
	Соус красный	50	1,2	2,3	3,3	39	824
	Компот из с/ф	200	-	-	21,8	88	343
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	18,6	90	
	Хлеб ржано - пшеничный	40	1,8	0,5	17,7	82	
	Йогурт	95	2,8	3,0	3,8	56	6,4
	Итого обед		29	37,9	126	966	
День 8							
Обед	Салат из отварной свеклы	1/60	1,0	3,6	6,6	62	52
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	1/250	5,2	5,4	23,6	163	102
	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	7,5	6,3	40,7	250	302
	Котлета из говядины	1/90	13,3	17,5	20	290	268
	Соус красный	1/50	1,2	2,3	3,3	39	824
	Компот из с/ф	1/200	-	-	21,8	88	343
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	18,6	90	
	Хлеб ржано - пшеничный	40	1,8	0,5	17,7	82	
	Итого обед		32,6	36	152,3	1064	
День 9							

Обед	Помидор свежий	1/60	0,7	0,1	2,8	16	71
	Суп картофельный с пшеном	1/250	2,2	2,8	20,5	117	101
	Каша перловая рассыпчатая	1/150	4,4	4,7	35,6	203	302
	Котлета рубленая из птицы	1/90	14,6	21,8	14	311	294
	Напиток из плодов шиповника	1/200	0,7	-	35,3	114	388
	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	
	Итого за обед		28,6	31,1	160,70	933	
День 10							
Обед	Икра из кабачков	1/60	1,3	6,1	8,5	95	73
	Борщ с капустой и картофелем	1/250	1,8	4,9	15,2	112	82
	Макаронные изделия отварные	1/150	5,4	6,3	36,6	225	202/203
	Птица запеченная	1/90	20,9	22	1,1	286	293
	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		34	40,2	113,7	955	
	Итого в среднем за 10 дней		34,55	31,84	135,73	973,80	

Пронумеровано, пронумеровано и скреплено печатью на
 5 (*пяти*) листах
 Директор МОУ СОШ имени С.М.Иванова р.п.Турки

Лопаткина
 Л.В. Лопаткина



106

1	Книжка	1500	0,2	0,1	58	114	388	101
2	Книжка	1500	0,2	0,1	58	114	388	101
3	Книжка	1500	0,2	0,1	58	114	388	101
4	Книжка	1500	0,2	0,1	58	114	388	101
5	Книжка	1500	0,2	0,1	58	114	388	101
6	Книжка	1500	0,2	0,1	58	114	388	101
7	Книжка	1500	0,2	0,1	58	114	388	101
8	Книжка	1500	0,2	0,1	58	114	388	101
9	Книжка	1500	0,2	0,1	58	114	388	101
10	Книжка	1500	0,2	0,1	58	114	388	101
11	Книжка	1500	0,2	0,1	58	114	388	101
12	Книжка	1500	0,2	0,1	58	114	388	101
13	Книжка	1500	0,2	0,1	58	114	388	101
14	Книжка	1500	0,2	0,1	58	114	388	101
15	Книжка	1500	0,2	0,1	58	114	388	101
16	Книжка	1500	0,2	0,1	58	114	388	101
17	Книжка	1500	0,2	0,1	58	114	388	101
18	Книжка	1500	0,2	0,1	58	114	388	101
19	Книжка	1500	0,2	0,1	58	114	388	101
20	Книжка	1500	0,2	0,1	58	114	388	101
21	Книжка	1500	0,2	0,1	58	114	388	101
22	Книжка	1500	0,2	0,1	58	114	388	101
23	Книжка	1500	0,2	0,1	58	114	388	101
24	Книжка	1500	0,2	0,1	58	114	388	101
25	Книжка	1500	0,2	0,1	58	114	388	101
26	Книжка	1500	0,2	0,1	58	114	388	101
27	Книжка	1500	0,2	0,1	58	114	388	101
28	Книжка	1500	0,2	0,1	58	114	388	101
29	Книжка	1500	0,2	0,1	58	114	388	101
30	Книжка	1500	0,2	0,1	58	114	388	101
31	Книжка	1500	0,2	0,1	58	114	388	101
32	Книжка	1500	0,2	0,1	58	114	388	101
33	Книжка	1500	0,2	0,1	58	114	388	101
34	Книжка	1500	0,2	0,1	58	114	388	101
35	Книжка	1500	0,2	0,1	58	114	388	101
36	Книжка	1500	0,2	0,1	58	114	388	101
37	Книжка	1500	0,2	0,1	58	114	388	101
38	Книжка	1500	0,2	0,1	58	114	388	101
39	Книжка	1500	0,2	0,1	58	114	388	101
40	Книжка	1500	0,2	0,1	58	114	388	101
41	Книжка	1500	0,2	0,1	58	114	388	101
42	Книжка	1500	0,2	0,1	58	114	388	101
43	Книжка	1500	0,2	0,1	58	114	388	101
44	Книжка	1500	0,2	0,1	58	114	388	101
45	Книжка	1500	0,2	0,1	58	114	388	101
46	Книжка	1500	0,2	0,1	58	114	388	101
47	Книжка	1500	0,2	0,1	58	114	388	101
48	Книжка	1500	0,2	0,1	58	114	388	101
49	Книжка	1500	0,2	0,1	58	114	388	101
50	Книжка	1500	0,2	0,1	58	114	388	101