

**Согласовано:**  
Заместитель главы администрации  
муниципального района - начальник



**Утверждаю:**  
Директор МОУ СОШ имени С.М.Иванова р.п.Турки



**Примерное 10 дневное меню для питания школьников (12-18 лет)  
МОУ СОШ имени С.М.Иванова р.п.Турки Турковского района  
Саратовской области  
на 2022/2023 учебный год**

Примерное 10-ти дневное меню для питания школьников на 2022 – 2023 учебный год ( 12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Обед</b>	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	
	<b>Итого за обед</b>		<b>29,46</b>	<b>24,32</b>	<b>157,3</b>	<b>1020,35</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Обед</b>	Салат из красной свеклы с зеленым горошком	1/60	1	2,51	4,49	46,26	53
	Щи из свежей капусты	1/250	1,72	4,92	8,35	84,75	87
	Жаркое по - домашнему	1/230/80	27,53	7,47	21,95	265	259
	Компот их с/фр	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	
	<b>Итого за обед</b>		<b>36,85</b>	<b>16,1</b>	<b>98,09</b>	<b>719,01</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рисом	1/250	2,0	2,75	20,92	116,25	115
	Капуста тушеная	200/50	26,13	14,27	30,93	357,13	321
	Мясо тушеное						256

	Напиток из плодов шиповника	1/200	0,4	0,2	19	118	388
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	23,2	113	
	Хлеб ржано - пшеничный	50	2,3	0,6	22,1	103	
	Фрукты	1/200	1,6	0,8	16,2	78	
	<b>Итого за обед</b>		<b>35,73</b>	<b>19,22</b>	<b>132,35</b>	<b>1169,67</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Обед</b>	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 с/ф	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	
	<b>Итого за обед</b>		<b>31,2</b>	<b>25,57</b>	<b>153,14</b>	<b>998,55</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Обед</b>	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	
	<b>Итого за обед</b>		<b>48,54</b>	<b>37,05</b>	<b>174,44</b>	<b>1227,88</b>	
<b>День 6</b>							
<b>Обед</b>	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	
	<b>Итого за обед</b>		<b>34,3</b>	<b>26,15</b>	<b>122,06</b>	<b>821,26</b>	
<b>День 7</b>							
<b>Обед</b>	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 с/ф	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	
	<b>Итого обед</b>		<b>22</b>	<b>28,86</b>	<b>123,84</b>	<b>899,05</b>	
<b>День 8</b>							
<b>Обед</b>	Салат из отварной свеклы	1/50	0,8	3,0	5,5	52	52
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	1/250	5,17	5,35	54,3	163,3	102
	Каша гречневая рассыпчатая	1/200	10,01	8,37	55,1	332,8	302
	Котлета из говядины	1/50	11,75	8,81	7,81	119,37	268
	Соус красный	1/50	1,2	2,3	3,3	39	824
	Компот из с/ф	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	
	<b>Итого обед</b>		<b>35,53</b>	<b>29,03</b>	<b>189,31</b>	<b>1029,47</b>	
<b>День 9</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с пшеном	1/250	2,18	2,84	14,29	91,5	115
	Каша перловая рассыпчатая	1/200	3,96	3,86	28,19	163,2	302
	Котлета рубленая из птицы	1/50	9,47	21,76	7,56	142,3	294

	Напиток из плодов шиповника	1/200	0,4	0,2	19	118	388
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	23,2	113	
	Хлеб ржано - пшеничный	50	2,3	0,6	22,1	103	
	Фрукты	1/200	1,6	0,8	16,2	78	
	<b>Итого за обед</b>		<b>23,21</b>	<b>30,66</b>	<b>130,54</b>	<b>738</b>	
<b>День 10</b>							
<b>Обед</b>	Икра из кабачков	1/30	1,01	4,85	5,39	69,26	73
	Борщ с капустой и картофелем	1/250	1,81	4,91	125,2	102,5	82
	Макаронные изделия отварные	1/200	7,2	8,4	48,8	300	202/203
	Птица запеченная	1/80	18,56	19,52	0,96	254,4	293
	Чай с лимоном	1/200/15/7	1	-	18,0	128	377
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	23,2	113	
	Хлеб ржано - пшеничный	50	2,3	0,6	22,1	103	
	<b>Итого за обед</b>		<b>35,18</b>	<b>38,88</b>	<b>194,85</b>	<b>1070,16</b>	
	<b>Итого в среднем за 10 дней</b>		<b>33,2</b>	<b>27,58</b>	<b>147,59</b>	<b>833,87</b>	