

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 22 г.



**Примерное 10 дневное меню для питания школьников (7-11 лет)
МОУ СОШ имени С.М.Иванова р.п.Турки Турковского района
Саратовской области
на 2022/2023 учебный год**

День 3							
Обед	Суп картофельный с рисом	1/250	2,0	2,75	20,92	116,25	101
	Капуста тушеная	150/50	19,6	10,7	23,2	267,85	321
	Мясо тушеное						256
	Напиток из плодов шиповника	1/200	0,4	0,2	19	118	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	18,95	115,62	752,10	
День 4							
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	1/150	3,76	6,1	41,4	235,65	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	40	2,6	0,4	18,6	90	
	Хлеб ржано- пшеничный	40	1,8	0,5	17,7	82	
	Итого за обед		28,75	23,24	130,34	876	
День 5							
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	1/150	13,2	7,5	43,05	292	199
	Птица запеченная	1/80	18,56	19,52	0,96	254,4	293
	Соус красный	1/50	0,2	0	16	65	824
	Сок фруктовый	1/200	1	0	24,4	101,6	
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	18,6	90	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,8	0,5	17,7	82	

	Итого за обед		42,74	34,25	135,09	940,37	
День 6							
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	40	2,6	0,4	18,6	90	
	Хлеб ржано - пшеничный	40	1,8	0,5	17,7	82	
	Итого за обед		33,1	25,85	117,65	777,26	
День 7							
Обед	Огурец свежий	1/30	0,14	0	1,02	4,8	76
	Суп - лапша	1/250	2,21	5,06	11,92	120,25	113/114
	Картофель отварной со сливочным маслом	1/200	4,2	8,8	30,8	220	125
	Котлета рыбная	1/80	10,56	14,88	9,28	219	234
	Соус красный	50	1,2	2,3	3,3	39	824
	Компот из с/ф	200	1	-	18	107	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		26,51	34,94	114,42	938,05	
День 8							
Обед	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	23,6	163,25	102
	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	7,51	6,28	40,79	249,60	302
	Котлета из говядины	1/80	18,8	14,1	12,5	191	268

	Соус красный	1/50	1,2	2,3	3,3	39	824
	Компот из с/ф	1/200	1	-	18	107	343
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	18,6	90	
	Хлеб ржано - пшеничный	40	1,8	0,5	17,7	82	
	Итого обед		38,8	31,93	139,99	973,85	
День 9							
Обед	Суп картофельный с пшеном	1/250	2,18	2,84	14,29	91,5	101
	Каша перловая рассыпчатая	1/150	2,97	2,9	21,14	122,4	302
	Котлета рубленая из птицы	1/80	12,96	33,76	12,48	276,8	294
	Напиток из плодов шиповника	1/200	0,4	0,2	19	118	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		24,51	41,4	119,41	858,7	
День 10							
Обед	Икра из кабачков	1/30	0,66	3,04	4,26	47,6	73
	Борщ с капустой и картофелем	1/250	1,82	4,9	15,2	112,25	82
	Макаронные изделия отварные	1/150	5,4	6,3	36,6	225	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	40	2,6	0,4	18,6	90	
	Хлеб ржано - пшеничный	40	1,8	0,5	17,7	82	
	Итого за обед		31,84	34,66	111,32	939,25	
	Итого в среднем за 10 дней		31,44	29,05	125,45	890,17	