

Утверждаю:  
ООО «Север»  
\_\_\_\_\_ О.Е. Гладышева  
от « 18 августа » 2021 г.



Согласовано:  
Директор МБОУ «Ровеньская  
основная  
общеобразовательная школа»



\_\_\_\_\_ Н.И. Кияметдинова  
от « 22.08 » 2021 г.

Примерное меню для школьных обедов  
на 1 полугодие 2021 – 2022 учебного года  
для обучающихся с 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 день Понедельник</b>						
1	Суп картофельный с крупой гречневой	1/250	2,0	1,92	14,5	85,0
2	Каша пшенная с маслом	1/150/5	6,6	4,92	37,08	223,2
3	Котлета из индейки	1/80	16,9	5,5	7,4	150,6
4	Салат из свежей капусты	1/60	1,1	2,25	5,25	45,5
5	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
6	Компот из сухофруктов	1/200	1,0	0,06	27,5	110,0
<b>Итого</b>			<b>31,55</b>	<b>15,15</b>	<b>115,88</b>	<b>721,1</b>
<b>2 день Вторник</b>						
1	Борщ с капустой и картофелем	1/250	2,32	8,25	13,57	137,5
2	Каша перловая рассыпчатая	1/150/5	4,56	3,6	31,68	180,0
3	Тефтели рыбные с соусом	1/75/20	10,0	3,05	3,8	92,13
4	Винегрет овощной	1/60	0,82	3,7	5,06	54,96
5	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
6	Кисель	1/200	0	0	14,0	52,6
<b>Итого</b>			<b>21,65</b>	<b>19,1</b>	<b>92,26</b>	<b>623,99</b>
<b>3 день Среда</b>						
1	Суп картофельный с клецками	1/250/65	10,55	4,9	11,58	178,65
2	Каша рисовая с маслом	1/150/5	3,72	3,54	37,62	201,0
3	Котлета «Здоровье»	1/80	1,06	7,84	5,12	129,6
4	Икра свекольная	1/60	1,32	4,02	6,18	66,0
5	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
6	Напиток апельсиновый	1/200	0,1	0	24,2	93,0
<b>Итого</b>			<b>20,7</b>	<b>20,8</b>	<b>108,85</b>	<b>775,05</b>
<b>4 день Четверг</b>						
1	Суп гороховый	1/250	3,2	1,77	12,73	80,67
2	Каша пшеничная	1/150/5	6,96	3,9	41,1	219
3	Биточки	1/80	16,0	15,6	5,6	225,12
4	Салат из свежей капусты	1/60	1,1	2,25	5,25	45,5
5	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
6	Напиток лимонный	1/200	0,1	0	24,2	93,0
<b>Итого</b>			<b>31,31</b>	<b>24,02</b>	<b>113,03</b>	<b>770,09</b>
<b>5 день Пятница</b>						
1	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,75	4,87	8,47	84,75
2	Каша гречневая с маслом	1/150/5	8,4	4,45	52,11	334,8
3	Котлета из индейки	1/80	16,9	5,5	7,4	150,6
4	Винегрет овощной	1/60	0,82	3,7	5,06	54,96
5	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
6	Компот из свежих яблок	1/200	0,19	0	19,6	74,37
<b>Итого</b>			<b>32,01</b>	<b>19,02</b>	<b>116,79</b>	<b>806,28</b>
<b>6 день Понедельник</b>						
1	Рассольник ленинградский	1/250	2,17	5,32	15,42	120,0
2	Овощи тушеные	1/150	2,1	5,42	12,08	106,12
3	Котлета куриная	1/80	18,6	8,7	0	151,2
4	Салат из свеклы	1/60	3,24	8,52	4,32	106,8
5	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
6	Кисель	1/200	0	0	14,0	52,6
<b>Итого</b>			<b>30,06</b>	<b>28,46</b>	<b>69,97</b>	<b>643,52</b>
<b>7 день Вторник</b>						
1	Суп гороховый	1/250	3,2	1,77	12,73	80,67
2	Картофельное пюре	1/150	3,06	5,28	19,5	140,22
3	Рыба тушеная с овощами	1/100	10,04	5,07	2,73	100,0

1	2	3	4	5	6	7
4	Салат из свежей капусты	1/60	1,1	2,25	5,25	45,5
5	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
6	Компот из свежих яблок	1/200	0,19	0	19,6	74,37
<b>Итого</b>			<b>21,54</b>	<b>14,87</b>	<b>83,96</b>	<b>547,56</b>
<b>8 день Среда</b>						
1	Борщ с капустой и картофелем	1/250	2,32	8,25	13,57	137,5
2	Каша гречневая с маслом	1/150/5	8,4	4,45	52,11	334,8
3	Фрикадельки, тушеные в томатном соусе	1/60/30	11,2	9,76	8,07	165,6
4	Икра кабачковая	1/60	18,0	8,1	0	86,4
5	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
6	Компот из сухофруктов	1/200	1,0	0,06	27,5	110,0
<b>Итого</b>			<b>44,87</b>	<b>31,12</b>	<b>125,4</b>	<b>941,1</b>
<b>9 день Четверг</b>						
1	Суп картофельный с крупой гречневой	1/250	2,0	1,92	14,5	85,0
2	Каша перловая рассыпчатая	1/150/5	4,56	3,6	31,68	180,0
3	Котлета куриная	1/80	18,6	8,7	0	151,2
4	Винегрет овощной	1/60	0,82	3,7	5,06	54,96
5	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
6	Компот плодово-ягодный	1/200	0,2	0,1	17,2	68,0
<b>Итого</b>			<b>30,13</b>	<b>18,52</b>	<b>92,59</b>	<b>645,96</b>
<b>10 день Пятница</b>						
1	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,75	4,87	8,47	84,75
2	Каша пшеничная	1/150/5	6,96	3,9	41,1	219
3	Куры тушеные с соусом	1/90/30	25,1	20,87	14,0	339,0
4	Салат из свеклы	1/60	3,24	8,52	4,32	106,8
5	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
6	Компот из свежих яблок	1/200	0,19	0	19,6	74,37
<b>Итого</b>			<b>41,19</b>	<b>38,66</b>	<b>111,64</b>	<b>930,72</b>