

Утверждаю:
ООО «Север»

О.Е. Гладышева
от « 18 августа » 2021 г.



Согласовано:
Директор МБОУ «Ровеньская
основная
общеобразовательная школа»



Примерное меню для школьных обедов
на 1 полугодие 2021 – 2022 учебного года
для обучающихся с 7 до 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 день Понедельник						
1	Суп картофельный с крупой гречневой	1/250	2,0	1,92	14,5	85,0
2	Каша пшеничная 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
Итого			31,55	15,15	115,88	721,1
2 день Вторник						
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
Итого			21,65	19,1	92,26	623,99
3 день Среда						
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
Итого			20,7	20,8	108,85	775,05
4 день Четверг						
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
Итого			31,31	24,02	113,03	770,09
5 день Пятница						
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
Итого			32,01	19,02	116,79	806,28
6 день Понедельник						
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
Итого			30,06	28,46	69,97	643,52
7 день Вторник						
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
Итого			21,54	14,87	83,96	547,56
8 день		Среда				
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
Итого			44,87	31,12	125,4	941,1
9 день		Четверг				
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
Итого			30,13	18,52	92,59	645,96
10 день		Пятница				
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
Итого			41,19	38,66	111,64	930,72