

Утверждаю:
ООО «Север»


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



Согласовано:
Директор МБОУ «Ровеньская
основная
общеобразовательная школа»


Н.И. Кияметдинова
от « 20.08 » 2021 г.



Примерное меню для школьных завтраков
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
1 день Понедельник						
1	Макароны отварные с овощами	1/170	49,58	1,18	33,12	145,03
2	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,46	42,72
3	Масло сливочное порционно	1/10	0,1	7,3	0,1	66,2
4	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
5	Мёд	1/10	0	0	8,03	32,8
6	Молоко	1/200	5,6	6,4	9,4	116,0
Итого			56,96	15,1	70,01	437,75
2 день Вторник						
1	Ленивые голубцы	1/180	13,15	13,16	16,8	239,76
2	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,46	42,72
3	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
Итого			14,83	13,38	36,16	317,48
3 день Среда						
1	Блины	1/200	12,0	15,5	64,8	313,8
2	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
3	Мёд	1/10	0	0	8,03	32,8
4	Молоко	1/200	5,6	6,4	9,4	116,0
Итого			17,7	21,92	92,13	497,6
4 день Четверг						
1	Паста с мясными фрикадельками	1/160	6,4	8,0	18,43	160,0
2	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,46	42,72
3	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
4	Мёд	1/10	0	0	8,03	32,8
5	Молоко	1/200	5,6	6,4	9,4	116,0
Итого			13,68	14,62	55,22	386,52
5 день Пятница						
1	Рагу из птицы	1/240	10,88	14,04	20,52	251,8
2	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,46	42,72
3	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
Итого			12,56	14,26	39,88	329,52
6 день Понедельник						
1	Макароны отварные с маслом и сыром	1/150/ 5/15	9,33	11,17	26,26	246,7
2	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,46	42,72
3	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
4	Мёд	1/10	0	0	8,03	32,8
5	Молоко	1/200	5,6	6,4	9,4	116,0
Итого			16,61	17,79	63,05	473,22
7 день Вторник						
1	Каша рисовая с изюмом	1/150/5/5	3,3	16,56	41,82	137,5
2	Оладьи со сгущенным молоком	1/150/20	6,77	7,46	37,0	325,55
3	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
Итого			10,17	24,04	88,72	498,05
8 день Среда						
1	Ленивые голубцы	1/180	13,15	13,16	16,8	239,76
2	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,46	42,72
3	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
Итого			14,83	13,38	36,16	317,48
9 день Четверг						
1	Запеканка творожная	1/100	11,38	7,52	8,27	151,1
2	Мёд	1/10	0	0	8,03	32,8
3	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0

1	2	3	4	5	6	7
Итого			11,48	7,54	26,2	218,9
10 день Пятница						
1	Паста с мясными фрикадельками	1/160	6,4	8,0	18,43	160,0
2	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,46	42,72
3	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
4	Мёд	1/10	0	0	8,03	32,8
5	Молоко	1/200	5,6	6,4	9,4	116,0
Итого			13,68	14,62	55,22	386,52