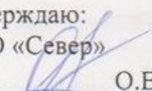


Утверждаю:  
ООО «Север»

 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 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
<b>1 день Понедельник</b>						
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
<b>Итого</b>			<b>56,96</b>	<b>15,1</b>	<b>70,01</b>	<b>437,75</b>
<b>2 день Вторник</b>						
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
<b>Итого</b>			<b>14,83</b>	<b>13,38</b>	<b>36,16</b>	<b>317,48</b>
<b>3 день Среда</b>						
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
<b>Итого</b>			<b>17,7</b>	<b>21,92</b>	<b>92,13</b>	<b>497,6</b>
<b>4 день Четверг</b>						
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
<b>Итого</b>			<b>13,68</b>	<b>14,62</b>	<b>55,22</b>	<b>386,52</b>
<b>5 день Пятница</b>						
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
<b>Итого</b>			<b>12,56</b>	<b>14,26</b>	<b>39,88</b>	<b>329,52</b>
<b>6 день Понедельник</b>						
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
<b>Итого</b>			<b>16,61</b>	<b>17,79</b>	<b>63,05</b>	<b>473,22</b>
<b>7 день Вторник</b>						
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
<b>Итого</b>			<b>10,17</b>	<b>24,04</b>	<b>88,72</b>	<b>498,05</b>
<b>8 день Среда</b>						
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
<b>Итого</b>			<b>14,83</b>	<b>13,38</b>	<b>36,16</b>	<b>317,48</b>
<b>9 день Четверг</b>						
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
<b>Итого</b>			<b>11,48</b>	<b>7,54</b>	<b>26,2</b>	<b>218,9</b>
<b>10 день</b>		<b>Пятница</b>				
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
<b>Итого</b>			<b>13,68</b>	<b>14,62</b>	<b>55,22</b>	<b>386,52</b>