


Утверждаю:  
ООО «Север»

  
О.Е. Гладышева  
от «09 января» 2023 г.



Согласовано:  
Директор МБОУ «Роженьская  
средняя общеобразовательная  
школа №2»  
  
М.В. Волчаева  
от «09 января» 2023 г.

Примерное меню для школьных завтраков  
на 2023 год  
для обучающихся с 7 до 11 лет

1	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	Каша гречневая молочная с маслом	1/200/5	7,3	12,5	54,3	358,86
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
<b>Итого</b>			<b>9,08</b>	<b>20,02</b>	<b>73,76</b>	<b>502,78</b>
<b>2 день Вторник</b>						
1	Омлет с зеленым горошком	1/80	5,14	3,0	5,57	70,28
2	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,46	42,72
3	Кофейный напиток	1/200	2,9	2,8	14,9	94,0
<b>Итого</b>			<b>9,62</b>	<b>6,0</b>	<b>29,93</b>	<b>207,0</b>
<b>3 день Среда</b>						
1	Запеканка рыбно-рисовая	1/100	12,1	6,98	8,74	146,93
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>13,78</b>	<b>7,2</b>	<b>28,1</b>	<b>224,65</b>
<b>4 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 лимоном	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
<b>Итого</b>			<b>11,48</b>	<b>7,54</b>	<b>26,2</b>	<b>218,9</b>
<b>5 день Пятница</b>						
1	Макаронны 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	Молоко	1/200	5,6	6,4	9,4	116,0
<b>Итого</b>			<b>16,61</b>	<b>17,79</b>	<b>55,02</b>	<b>440,42</b>
<b>6 день Понедельник</b>						
1	Каша вязкая молочная с пшеном	1/200	8,4	16,0	37,0	310,0
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	Сыр порционно	1/15	3,9	3,9	0	50,3
5	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
<b>Итого</b>			<b>14,08</b>	<b>27,42</b>	<b>56,46</b>	<b>504,22</b>
<b>7 день Вторник</b>						
1	Суп молочный с вермишелью	1/200	4,4	4,1	15,86	118,66
2	Оладьи с повидлом	1/150/30	6,77	7,46	18,7	252,35
3	Какао с молоком	1/200	4,2	3,62	17,28	118,66
<b>Итого</b>			<b>15,37</b>	<b>15,18</b>	<b>51,84</b>	<b>489,67</b>
<b>8 день Среда</b>						
1	Макаронны 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	Молоко	1/200	5,6	6,4	9,4	116,0
<b>Итого</b>			<b>16,61</b>	<b>17,79</b>	<b>55,02</b>	<b>440,42</b>
<b>9 день Четверг</b>						
1	Сырники	1/100	14,4	21,7	2,63	296,58
2	Мёд	1/10	0	0	8,03	32,8
3	Чай с лимоном	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
<b>Итого</b>			<b>14,5</b>	<b>21,72</b>	<b>20,56</b>	<b>364,38</b>
<b>10 день Пятница</b>						

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
1	Каша пшеничная	1/150/5	6,96	3,9	41,1	219,0
2	Котлета куриная	1/80	18,6	8,7	0	151,2
3	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,46	42,72
4	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
<b>Итого</b>			<b>27,24</b>	<b>12,82</b>	<b>60,46</b>	<b>447,92</b>