

Утверждаю:
ООО «Север»



Гладышева

2023 г.

Согласовано:
Директор МБОУ «Ровеньская
средняя общеобразовательная
школа №2»



М.В. Волоочева

2023 г.

Примерное меню для школьных обедов
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
1 день Понедельник						
1	Суп гороховый	1/200	2,56	1,42	10,18	64,54
2	Макаронные отварные с маслом	1/150/5	5,47	4,17	33,25	196,30
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	Кисель	1/200	0	0	14,0	52,6
Итого			41,18	23,95	89,65	672,24
2 день Вторник						
1	Борщ с капустой и картофелем	1/200	1,86	6,6	10,86	110,0
2	Каша перловая рассыпчатая	1/150/5	4,56	3,6	31,68	180,0
3	Тефтели	1/70	7,32	12,13	9,24	150,71
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			21,12	31,35	99,85	728,68
3 день Среда						
1	Суп картофельный с клецками	1/200/50	8,44	3,92	9,26	142,92
2	Паста с мясными фрикадельками	1/150/50/30	9,2	11,5	26,5	230,0
3	Салат из свежей капусты(до 01.03.2023) Капуста тушеная (с 01.03.2023)	1/60 1/50	1,1	2,25	5,25	45,5
4	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
5	Напиток лимонный	1/200	0,1	0	24,2	93,0
Итого			22,79	18,17	89,36	618,22
4 день Четверг						
1	Суп картофельный с крупой гречневой	1/200	1,6	1,54	11,6	68,0
2	Рагу из птицы	1/210	9,51	12,28	18,0	220,32
3	Винегрет овощной	1/60	0,82	3,7	5,06	54,96
4	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
5	Кисель	1/200	0	0	14,0	52,6
Итого			15,88	18,02	72,81	502,68
5 день Пятница						
1	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	1,4	3,89	6,77	67,8
2	Каша рисовая с маслом	1/150/5	3,72	3,54	37,62	201,0
3	Тефтели рыбные	1/70	10,0	3,05	3,8	92,13
4	Салат из свежей капусты(до 01.03.2023) Нарезка из соленого огурца (с 01.03.2023)	1/60 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 плодово-ягодный	1/200	0,2	0,1	17,2	68,0
Итого			20,37	13,33	94,79	581,23
6 день Понедельник						
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	1,84	0,24	10,0	49,2
2	Каша перловая рассыпчатая	1/150/5	4,56	3,6	31,68	180,0
3	Котлета из индейки	1/80	16,9	5,5	7,4	150,6
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			30,68	18,36	97,15	667,77
7 день Вторник						

1	2	3	4	5	6	7
1	Борщ с капустой и картофелем	1/200	1,86	6,6	10,86	110,0
2	Картофельное пюре	1/150	3,06	5,28	19,5	140,22
3	Котлета куриная	1/60	13,95	6,53	0	113,4
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 лимонный	1/200	0,1	0	24,2	93,0
Итого			24,24	22,93	84,89	629,42
8 день Среда						
1	Рассольник ленинградский	1/200	1,74	4,26	12,34	96,0
2	Каша гречневая с маслом	1/150/5	8,4	4,45	52,11	334,8
3	Рыба, запеченная под соусом	1/60	13,3	6,99	1,79	123,39
4	Нарезка из соленого огурца	1/60	1,1	2,25	5,25	45,5
5	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
6	Кисель	1/200	0	0	14,0	52,6
Итого			28,49	18,45	109,64	759,09
9 день Четверг						
1	Суп картофельный с крупой рисовой	1/200	4,64	3,46	21,04	133,32
2	Каша пшенная с маслом	1/150/5	6,6	4,92	37,08	223,2
3	Куры тушеные с соусом	1/70/20	25,1	20,87	14,0	339,0
4	Капуста квашеная	1/60	0,6	0	1,62	8,4
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			41,08	29,75	117,49	885,09
10 день Пятница						
1	Суп картофельный с клецками	1/200/50	8,44	3,92	9,26	142,92
2	Паста с мясными фрикадельками	1/150/50/30	9,2	11,5	26,5	230,0
3	Салат из свеклы	1/60	3,24	8,52	4,32	106,8
4	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
5	Чай с лимоном	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
Итого			24,93	24,46	74,13	621,52