Утверждаю:
ООО «Север»
_____ О.Е. Гладышева
от «18 августа » 2021 г.

Согласовано:
Директор ОГБОУ «Ровеньская средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов»
_____ Э.Н. Киселев
от «18 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
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**

Утверждаю:
ООО «Север»
_____ О.Е. Гладышева
от « 18 августа » 2021 г.

Согласовано:
Директор ОГБОУ «Ровеньская средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов»
_____ Э.Н. Киселев
от « 18 » августа 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**

Утверждаю:
ООО «Север»
_____ О.Е. Гладышева
от « 08 сентября » 2021 г.

Согласовано:
Директор ОГБОУ «Ровеньская средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов»
_____ Э.Н. Киселев
от « 09 » 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**
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	Суп молочный с крупой рисовой	1/200	4,82	1,02	16,83	132,4
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			**12,1**	**7,64**	**53,62**	**358,92**
3 день	**Среда**					
1	Каша гречневая с маслом и сахаром	1/150/5	8,4	4,45	52,11	334,8
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
4	Мёд	1/10	0	0	8,03	32,8
5	Молоко	1/200	5,6	6,4	9,4	116,0
Итого			**15,68**	**11,07**	**88,9**	**561,32**
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	Овощи тушеные	1/150	2,1	5,42	12,08	106,12
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			**9,38**	**12,04**	**48,87**	**332,64**
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	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			**9,0**	**22,98**	**69,15**	**321,3**
8 день	**Среда**					
1	Суп молочный с вермишелью	1/200	4,4	4,14	15,86	118,66
2	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,46	42,72

1	2	3	4	5	6	7
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			**11,68**	**10,76**	**52,65**	**345,18**
9 день	**Четверг**					
1	Лапшевник с творогом, со сметаной	1/120/5	13,87	10,72	25,23	253,21
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			**19,57**	**17,14**	**52,56**	**437,01**
10 день	**Пятница**					
1	Суп молочный с пшеном	1/200	5,8	5,48	18,57	146,8
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
4	Мёд	1/10	0	0	8,03	32,8
5	Молоко	1/200	5,6	6,4	9,4	116,0
Итого			**13,08**	**12,1**	**55,36**	**373,32**

Утверждаю:
ООО «Север»
_____ О.Е. Гладышева
от « 08 сентября » 2021 г.

Согласовано:
Директор ОГБОУ «Ровеньская средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов»
_____ Э.Н. Киселев
от « 08.09 » 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	Суп молочный с крупой рисовой	1/200	4,82	1,02	16,83	132,4
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			**12,1**	**7,64**	**53,62**	**358,92**
3 день	**Среда**					
1	Каша гречневая с маслом и сахаром	1/150/5	8,4	4,45	52,11	334,8
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
4	Мёд	1/10	0	0	8,03	32,8
5	Молоко	1/200	5,6	6,4	9,4	116,0
Итого			**15,68**	**11,07**	**88,9**	**561,32**
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	Овощи тушеные	1/150	2,1	5,42	12,08	106,12
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			**9,38**	**12,04**	**48,87**	**332,64**
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	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			**9,0**	**22,98**	**69,15**	**321,3**
8 день	**Среда**					
1	Суп молочный с вермишелью	1/200	4,4	4,14	15,86	118,66
2	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,46	42,72

1	2	3	4	5	6	7
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			**11,68**	**10,76**	**52,65**	**345,18**
9 день	**Четверг**					
1	Лапшевник с творогом, со сметаной	1/120/5	13,87	10,72	25,23	253,21
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			**19,57**	**17,14**	**52,56**	**437,01**
10 день	**Пятница**					
1	Суп молочный с пшеном	1/200	5,8	5,48	18,57	146,8
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
4	Мёд	1/10	0	0	8,03	32,8
5	Молоко	1/200	5,6	6,4	9,4	116,0
Итого			**13,08**	**12,1**	**55,36**	**373,32**