Утверждаю:
ООО «Север»
_____ О.Е. Гладышева
от «27 декабря » 2021 г.

Согласовано:
Директор ОГБОУ «Ровеньская средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов»
_____ Э.Н. Киселев
от « 12 » 2021 г.

Примерное меню для школьных завтраков на 2 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	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
Итого			**9,08**	**20,02**	**73,76**	**502,78**
2 день	**Вторник**					
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
Итого			**9,62**	**6,0**	**29,93**	**207,0**
3 день	**Среда**					
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
Итого			**13,78**	**7,2**	**28,1**	**224,65**
4 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 лимоном	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
Итого			**11,48**	**7,54**	**26,2**	**218,9**
5 день	**Пятница**					
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	Молоко	1/200	5,6	6,4	9,4	116,0
Итого			**16,61**	**17,79**	**55,02**	**440,42**
6 день	**Понедельник**					
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
Итого			**14,08**	**27,42**	**56,46**	**504,22**
7 день	**Вторник**					
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
Итого			**15,37**	**15,18**	**51,84**	**489,67**
8 день	**Среда**					
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	Молоко	1/200	5,6	6,4	9,4	116,0
Итого			**16,61**	**17,79**	**55,02**	**440,42**
9 день	**Четверг**					
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
Итого			**14,5**	**21,72**	**20,56**	**364,38**
10 день	**Пятница**					

1	2	3	4	5	6	7
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
Итого			**27,24**	**12,82**	**60,46**	**447,92**

Утверждаю:
ООО«Север»
_____ О.Е.Гладышева
от « 27 декабря » 2021 г.

Согласовано:
Директор ОГБОУ «Ровеньская средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов»
_____ Э.Н. Киселев
от « 30.12 » 2021 г.

Примерное меню для школьных завтраков на 2 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	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
Итого			**9,08**	**20,02**	**73,76**	**502,78**
2 день	**Вторник**					
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
Итого			**9,62**	**6,0**	**29,93**	**207,0**
3 день	**Среда**					
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
Итого			**13,78**	**7,2**	**28,1**	**224,65**
4 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 лимоном	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
Итого			**11,48**	**7,54**	**26,2**	**218,9**
5 день	**Пятница**					
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	Молоко	1/200	5,6	6,4	9,4	116,0
Итого			**16,61**	**17,79**	**55,02**	**440,42**
6 день	**Понедельник**					
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
Итого			**14,08**	**27,42**	**56,46**	**504,22**
7 день	**Вторник**					
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
Итого			**15,37**	**15,18**	**51,84**	**489,67**
8 день	**Среда**					
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	Молоко	1/200	5,6	6,4	9,4	116,0
Итого			**16,61**	**17,79**	**55,02**	**440,42**
9 день	**Четверг**					
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
Итого			**14,5**	**21,72**	**20,56**	**364,38**
10 день	**Пятница**					

1	2	3	4	5	6	7
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
Итого			**27,24**	**12,82**	**60,46**	**447,92**