

Согласовано:
Начальник Территориального
Отдела Управления
Федеральной службы по
надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека по Белгородской
области в Валуйском районе:
Т.Н. Ирхина



Утверждаю:
ООО «Север»
_____ О.Е. Гладышева



Директор МБОУ «Ровенская
средняя общеобразовательная
школа №2»



Примерное меню на 2020-2021 учебный год в
школьных столовых (горячие завтраки и обеды) в
оздоровительных лагерях труда и отдыха
в период летних каникул 2021 года

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 день Понедельник						
Завтрак						
1	Омлет с зеленым горошком	1/110/30	9,0	5,25	9,75	123,0
2	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,19	64,08
3	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
4	Фрукты свежие (банан)	1/250	3,8	1,3	52,5	240,0
Итого			15,27	6,87	86,34	462,08
Обед						
1	Солянка сборная мясная	1/200	10,52	8,54	4,06	135,86
2	Куры тушеные с соусом	1/120	25,1	20,87	14,0	339,0
3	Каша гречневая с маслом	1/150/5	8,4	5,22	34,74	223,2
4	Нарезка из свежих помидоров	1/60	0,4	0,05	1,25	7,0
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
7	Йогурт, 2,5%, 3,2%	1/100	1,9	8,0	11,0	100,0
Итого			50,47	43,28	82,25	979,86
Всего			65,74	50,15	168,59	1441,94
2 день Вторник						
Завтрак						
1	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	1/150	3,3	16,56	41,82	330,0
2	Бутерброд с маслом и сыром	1/30/5/20	10,58	18,51	40,75	376,4
3	Чай с лимоном	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
4	Йогурт, 2,5%, 3,2%	1/100	1,9	8,0	11,0	100,0
Итого			15,88	43,09	103,47	841,4
Обед						
1	Борщ с капустой и картофелем	1/250	2,32	8,25	13,57	137,5
2	Паста с мясными фрикадельками	1/230	9,2	11,5	26,5	230,0
3	Нарезка из свежих огурцов	1/60	0,48	0,06	1,5	8,4
4	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
5	Сок фруктовый	1/200	0	0	24,0	96,0
Итого			15,95	20,31	89,72	578,7
Всего			31,83	63,4	193,19	1420,1
3 день Среда						
Завтрак						
1	Макароны отварные с маслом	1/150/5	5,47	4,17	33,25	196,3
2	Тефтели	1/70	7,32	12,13	9,24	175,91
3	Соус томатный	1/40	0,4	1,77	2,4	28,0
4	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,19	64,08
5	Чай черный	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
6	Кекс стамбульский	1/50	4,57	5,86	18,79	149,3
Итого			20,23	24,25	87,77	648,59
Обед						
1	Суп с фрикадельками	1/200	5,3	4,14	12,36	108,0
2	Картофельное пюре	1/150	3,06	5,28	19,5	140,22
3	Котлета «Здоровье»	1/80	1,33	9,8	6,4	162,0
4	Салат из свежей капусты	1/60	1,1	2,25	5,25	45,5
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
7	Йогурт, 2,5%, 3,2%	1/100	1,9	8,0	11,0	100,0
Итого			16,74	29,97	102,86	755,52
Всего			36,97	54,22	190,63	1404,11
4 день Четверг						
Завтрак						
1	Запеканка творожная со сгущенным молоком	1/100/20	13,65	9,03	9,92	181,32

1	2	3	4	5	6	7
2	Какао с молоком	1/200	4,2	3,62	17,28	118,66
3	Йогурт, 2,5%, 3,2%	1/100	1,9	8,0	11,0	100,0
Итого			19,75	20,65	38,2	399,98
Обед						
1	Суп картофельный с клецками	1/250/65	10,55	4,9	11,58	178,65
2	Ленивые голубцы	1/240	17,53	17,55	22,41	319,69
3	Нарезка из свежих огурцов и помидоров	1/60	0,48	0,06	1,5	8,4
4	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
5	Компот из сухофруктов	1/200	1,0	0,06	27,5	110,0
Итого			33,51	23,07	87,14	723,54
Всего			53,26	43,72	125,34	1123,52
5 день Пятница		Завтрак				
1	Каша гречневая с маслом	1/150/5	8,4	5,22	34,74	223,2
2	Печень тушеная с соусом	1/95	9,06	4,14	1,26	78,54
3	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,19	64,08
4	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
5	Йогурт, 2,5%, 3,2%	1/100	1,9	8,0	11,0	100,0
Итого			21,83	17,68	71,09	500,82
Обед						
1	Суп гороховый	1/250	3,2	1,77	12,73	80,67
2	Картофельная запеканка с мясом	1/230	16,9	13,24	35,8	330,36
3	Нарезка из свежих огурцов	1/60	0,48	0,06	1,5	8,4
4	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
5	Компот плодово-ягодный	1/200	0,2	0,1	17,2	68,0
Итого			24,73	15,67	91,38	594,23
Всего			46,56	33,35	162,47	1095,05
6 день Понедельник		Завтрак				
1	Макаронны отварные с маслом и сыром	1/150/5/15	9,33	11,17	26,26	246,7
2	Чай черный	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
3	Фрукты свежие (банан)	1/250	3,8	1,3	52,5	240,0
Итого			13,23	12,49	88,66	521,7
Обед						
1	Суп картофельный с крупой гречневой	1/250	2,0	1,92	14,5	85,0
2	Плов из курицы	1/240	17,85	2,01	37,72	415,68
3	Салат из свежей капусты	1/60	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
6	Йогурт, 2,5%, 3,2%	1/100	1,9	8,0	11,0	100,0
Итого			26,9	14,68	116,82	845,98
Всего			40,13	27,17	205,48	1367,68
7 день Вторник		Завтрак				
1	Каша пшеничная с маслом	1/150/5	6,6	4,92	37,08	223,2
2	Рыба тушеная с овощами	1/60	6,02	3,05	1,63	60,0
3	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,19	64,08
4	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
5	Йогурт, 2,5%, 3,2%	1/100	1,9	8,0	11,0	100,0
Итого			16,99	16,29	73,8	482,28
Обед						
1	Борщ с капустой и картофелем	1/250	2,32	8,25	13,57	137,5
2	Картофельное пюре	1/150	3,06	5,28	19,5	140,22
3	Биточки	1/80	16,0	15,6	5,6	225,12
4	Нарезка из свежих огурцов и помидоров	1/60	0,48	0,06	1,5	8,4
5	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
6	Сок фруктовый	1/200	0	0	24,0	96,0

1	2	3	4	5	6	7
7	Лепешка диетическая	1/50	6,15	3,95	1,6	67,8
Итого			31,96	33,64	89,92	781,84
Всего			48,95	49,93	163,72	1264,12
8 день		Среда		Завтрак		
1	Оладьи со сгущенным молоком	1/150/20	6,77	7,46	37,0	325,55
2	Чай с лимоном	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
3	Шоколадный батончик	1/35	0,7	7,35	21,35	154,0
Итого			7,57	14,83	68,25	514,55
Обед						
1	Рассольник ленинградский	1/250	2,17	5,32	15,42	120,0
2	Каша гречневая с маслом	1/150/5	8,4	5,22	34,74	223,2
3	Котлета «Здоровье»	1/80	1,33	9,8	6,4	162,0
4	Нарезка из свежих помидоров	1/60	0,4	0,05	1,25	7,0
5	Компот из сухофруктов	1/200	1,0	0,06	27,5	110,0
6	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
7	Йогурт, 2,5%, 3,2%	1/100	1,9	8,0	11,0	100,0
Итого			19,15	28,95	120,46	829,0
Всего			26,72	43,78	188,81	1343,55
9 день		Четверг		Завтрак		
1	Вареники ленивые со сметаной	1/125/10	17,13	15,17	17,71	276,0
2	Какао с молоком	1/200	4,2	3,62	17,28	118,66
3	Йогурт, 2,5%, 3,2%	1/100	1,9	8,0	11,0	100,0
Итого			23,23	26,79	45,99	494,66
Обед						
1	Суп гороховый	1/250	3,2	1,77	12,73	80,67
2	Каша рисовая с маслом	1/150/5	3,72	3,54	37,62	201,0
3	Бедро куриное запеченное	1/100	17	8,0	0	140,0
4	Нарезка из свежих огурцов	1/60	0,48	0,06	1,5	8,4
5	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
6	Кисель	1/200	0	0	14,0	52,6
7	Шоколадный батончик	1/35	1,05	9,0	17,4	156,0
Итого			29,4	22,87	107,4	745,47
Всего			52,63	49,66	153,39	1240,13
10 день		Пятница		Завтрак		
1	Макаронны отварные с маслом	1/150/5	5,47	4,17	33,25	196,3
2	Икра кабачковая	1/60	18,0	8,1	0	86,4
3	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,19	64,08
4	Бутерброд с маслом и сыром	1/30/5/20	10,58	18,51	40,75	376,4
5	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
6	Йогурт, 2,5%, 3,2%	1/100	1,9	8,0	11,0	100,0
Итого			38,42	39,1	109,09	858,18
Обед						
1	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,75	4,87	8,47	84,75
2	Каша перловая рассыпчатая	1/150/5	4,56	3,6	31,68	180,0
3	Шницель натуральный рубленый	1/70	9,52	23,45	6,09	310,8
4	Нарезка из свежих огурцов и помидоров	1/60	0,48	0,06	1,5	8,4
5	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
6	Сок фруктовый	1/200	0	0	24	96,0
7	Шоколадный батончик	1/30	3,05	16,45	21,15	244,4
Итого			23,31	48,93	117,04	1031,15
Всего			61,73	88,03	226,13	1889,33