

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. Диркина
от « 18 декабря » 2020 г.



Утверждаю:
ООО «Север»
О.Е. Гладышева
от « 18 декабря » 2020 г.



Директор МБОУ «Ровенская
средняя общеобразовательная
школа №2»
М.В. Волочаева
от « 18 декабря » 2020 г.



Примерное меню для школьных обедов на 2 полугодие 2020 – 2021 учебного года для обучающихся с 11 до 18 лет

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
2		3	4	5	6	7
1 день						
1	Суп гороховый	1/250	3,2	1,77	12,73	80,67
2	Плов из курицы	1/240	17,85	2,01	37,72	415,68
3	Салат из свежей капусты Нарезка из соленого огурца (с 01.03.2021)	1/60	1,1	2,25	5,25	45,5
4	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
5	Кисель	1/200	0	0	14,0	52,6
Итого			26,1	6,53	93,85	701,25
2 день						
1	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,75	4,87	8,47	84,75
2	Каша гречневая с маслом	1/150/5	8,4	4,45	52,11	334,8
3	Биточки	1/100	20,0	19,5	7,0	281,4
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	Компот из сухофруктов	1/200	1,0	0,06	27,5	110,0
Итого			36,42	33,4	125,41	983,75
3 день						
1	Суп картофельный с клецками	1/250/65	10,55	4,9	11,58	178,65
2	Каша пшеничная с маслом	1/150/5	6,6	4,92	37,08	223,2
3	Котлета рыбная любительская	1/100	17-87	2,47	4,75	109,3
4	Икра кабачковая	1/60	18,0	8,1	0	86,4
6	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
7	Напиток лимонный	1/200	0,1	0	24,2	93,0
Итого			39,2	20,89	101,76	797,35
4 день						
1	Суп картофельный с крупой рисовой	1/250	5,8	4,33	26,3	166,65
2	Картофельное пюре	1/150	3,06	5,28	19,5	140,22
3	Котлета «Здоровье»	1/80	1,06	7,84	5,12	129,6
4	Салат из свежей капусты Салат из квашеной капусты (с 01.03.2021)	1/60	0,9	2,7	4,2	45,0
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			14,96	20,65	98,87	662,64
5 день						
1	Борщ с капустой и картофелем	1/250	2,32	8,25	13,57	137,5
2	Каша перловая рассыпчатая	1/150/5	4,56	3,6	31,68	180,0
3	Шницель натуральный рубленый	1/85	11,56	28,48	7,4	377,4
4	Винегрет овощной	1/60	0,82	3,7	5,06	54,96
5	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
6	Чай с лимоном	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
Итого			23,31	44,55	91,76	891,66
6 день						
1	Суп картофельный с пшеном	1/250	5,6	1,38	10,43	77,13
2	Каша рисовая с маслом	1/150/5	3,72	3,54	37,62	201,0
3	Куры тушеные с соусом	1/90/30	25,1	20,87	14,0	339,0
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	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
Итого			39,79	30,33	102,28	824,93
7 день						
1	Суп картофельный с крупой гречневой	1/250	2,0	1,92	14,5	85,0
2	Картофельное пюре	1/150	3,06	5,28	19,5	140,22
3	Рыба тушеная с овощами	1/100	10,04	5,07	2,73	100,0

1	2	3	4	5	6	7
4	Салат из свежей капусты Нарезка из соленого огурца (с 01.03.2021)	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 из свежих яблок	1/200	0,19	0	19,6	74,37
Итого			20,34	15,02	85,73	551,89
8 день						
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,3	0,3	12,5	61,5
2	Каша гречневая с маслом	1/150/5	8,4	4,45	52,11	334,8
3	Зразы «Школьные»	1/100	13,9	16,8	12,9	259,0
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	Напиток лимонный	1/200	0,1	0	24,2	93,0
Итого			31,89	30,57	130,18	961,9
9 день						
1	Суп гороховый	1/250	3,2	1,77	12,73	80,67
2	Ленивые голубцы	1/240	17,53	17,55	22,41	319,69
3	Салат «Витаминный» Икра кабачковая (с 01.03.2021)	1/60	0,99	4,25	2,95	54,46
4	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
5	Кисель	1/200	0	0	14,0	52,6
Итого			25,67	24,07	76,24	614,22
10 день						
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	Шницель натуральный рубленый	1/80	10,88	26,8	6,96	355,2
4	Винегрет овощной	1/60	0,82	3,7	5,06	54,96
5	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
6	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
Итого			21,13	44,55	79,14	829,68