

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
от «18 декабря» 2020 г.



Утверждаю:

ООО «Север»

О.Е. Гладышева

от «18 декабря» 2020 г.



Директор МБОУ «Ровеньская
средняя общеобразовательная
школа №2»

М.В. Волочаева
от «18 декабря» 2020 г.



Примерное меню для школьных завтраков 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						
	Макаронны отварные с маслом и сыром	1/150/ 5/15	9,33	11,17	26,26	246,7
2	Мёд	1/10	0	0	8,03	32,8
3	Молоко	1/200	5,6	6,4	9,4	116,0
4	Чай с сахаром (5-11 классы)	1/150	0,07	0,015	7,43	26,25
	Чай с сахаром (1-4 классы)	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
Итого			15,0 15,1	17,585 17,59	51,12 53,59	421,75 430,5
2 день						
1	Каша пшеничная	1/150/5	6,96	3,9	41,1	219,0
2	Икра кабачковая	1/60	18,0	8,1	0	86,4
3	Хлеб	1/20	1,58	0,2	9,46	42,72
4	Масло сливочное порционнo	1/10	0,1	7,3	0,1	66,2
5	Мёд	1/10	0	0	8,03	32,8
6	Молоко	1/200	5,6	6,4	9,4	116,0
7	Чай с сахаром (5-11 классы)	1/150	0,07	0,015	7,43	26,25
	Чай с сахаром (1-4 классы)	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
Итого			32,31 32,34	25,915 25,92	75,52 77,99	589,37 598,12
3 день						
1	Каша рисовая с маслом и сахаром	1/150/5	3,72	3,54	37,62	201,0
2	Мёд	1/10	0	0	8,03	32,8
3	Молоко	1/200	5,6	6,4	9,4	116,0
4	Чай с сахаром (5-11 классы)	1/150	0,07	0,015	7,43	26,25
	Чай с сахаром (1-4 классы)	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
Итого			9,39 9,42	9,955 9,96	62,48 64,95	376,05 384,8
4 день						
1	Запеканка творожная	1/120	13,65	9,03	9,92	181,32
2	Мёд	1/10	0	0	8,03	32,8
3	Молоко разливное	1/150	4,2	4,8	7,05	87,0
4	Чай с сахаром (5-11 классы)	1/150	0,07	0,015	7,43	26,25
	Чай с сахаром (1-4 классы)	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
Итого			17,92 17,95	13,845 13,85	32,43 34,9	327,37 336,12
5 день						
1	Каша гречневая с маслом и сахаром	1/150/5	8,4	4,45	52,11	334,8
2	Масло сливочное порционнo	1/10	0,1	7,3	0,1	66,2
3	Хлеб	1/20	1,58	0,2	9,46	42,72
4	Мёд	1/10	0	0	8,03	32,8
5	Молоко	1/200	5,6	6,4	9,4	116,0
6	Чай с сахаром (5-11 классы)	1/150	0,07	0,015	7,43	26,25
	Чай с сахаром (1-4 классы)	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
Итого			15,75 15,78	18,365 18,37	86,53 89,0	618,77 627,52
6 день						
1	Макаронны отварные с маслом и сыром	1/150/ 5/15	9,33	11,17	26,26	246,7
2	Мёд	1/10	0	0	8,03	32,8
3	Молоко	1/200	5,6	6,4	9,4	116,0
4	Чай с сахаром (5-11 классы)	1/150	0,07	0,015	7,43	26,25
	Чай с сахаром (1-4 классы)	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
Итого			15,0 15,03	17,585 17,59	51,12 53,59	421,75 430,5

1	2	3	4	5	6	7
7 день						
1	Каша пшеничная с маслом и сахаром	1/150/5	6,6	4,92	37,08	223,2
2	Хлеб	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	Мёд	1/10	0	0	8,03	32,8
5	Молоко	1/200	5,6	6,4	9,4	116,0
6	Чай с сахаром (5-11 классы)	1/150	0,07	0,015	7,43	26,25
	Чай с сахаром (1-4 классы)	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
Итого			13,95	18,835	71,5	507,17
			13,98	18,84	73,97	515,92
8 день						
1	Овощи тушеные	1/120	1,68	4,34	9,67	84,9
2	Колбаса отварная	1/50	5,16	10,06	0,08	111,3
3	Хлеб	1/20	1,58	0,2	9,46	42,72
4	Молоко	1/200	5,6	6,4	9,4	116,0
5	Чай с сахаром (5-11 классы)	1/150	0,07	0,015	7,43	26,25
	Чай с сахаром (1-4 классы)	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
Итого			14,09	21,015	36,04	381,17
			14,12	21,02	38,51	389,92
9 день						
1	Запеканка творожная	1/120	13,65	9,03	9,92	181,32
2	Мёд	1/10	0	0	8,03	32,8
3	Молоко разливное	1/150	4,2	4,8	7,05	87,0
4	Чай с сахаром (5-11 классы)	1/150	0,07	0,015	7,43	26,25
	Чай с сахаром (1-4 классы)	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
Итого			17,92	13,845	32,43	327,37
			17,95	13,85	34,9	336,12
10 день						
1	Каша рисовая вязкая на молоке с маслом сливочным или	1/150/5	3,84	5,68	56,68	291,32
	(Каша гречневая вязкая на молоке с маслом сливочным)	1/150/5	8,3	7,6	36,4	280,6
2	Мёд	1/10	0	0	8,03	32,8
3	Молоко	1/200	5,6	6,4	9,4	116,0
4	Чай с сахаром (5-11 классы)	1/150	0,07	0,015	7,43	26,25
	Чай с сахаром (1-4 классы)	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
Итого			17,81	19,695	117,94	746,97
			17,84	19,7	120,41	755,72