

Утверждаю:

ООО «Север»

О.Е.Т. Ялышева

от «15 сентября» 2023



Согласовано:

Директор

МБОУ

«Верхнесеребрянская средняя
общеобразовательная школа»

С.Н. Злобина

» 2023 г.



Примерное меню для дополнительных
школьных завтраков
на 1 полугодие 2023 – 2024 учебного года
для обучающихся с 7 до 11 лет

1	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	Вареники ленивые отварные	1/60	8,22	7,28	8,5	132,9
Итого			8,22	7,28	8,5	132,9
2 день Вторник						
1	Тефтели	1/50	5,23	8,66	6,6	125,65
2	Икра кабачковая	1/20	6,0	2,7	0	28,8
Итого			11,23	11,36	6,6	154,45
3 день Среда						
1	Бутерброд с маслом и сыром	1/30/10/30	10,58	18,51	40,75	376,4
Итого			10,58	18,51	40,75	376,4
4 день Четверг						
1	Каша рисовая с изюмом	1/150/5	3,3	16,56	41,82	137,5
Итого			3,3	16,56	41,82	137,5
5 день Пятница						
1	Фрикадельки, тушеные в томатном соусе	1/60/30	11,2	9,76	8,07	165,6
Итого			11,2	9,76	8,07	165,6
6 день Понедельник						
1	Лапшевник с творогом, со сметаной	1/120/5	13,87	10,72	25,23	253,21
Итого			13,87	10,72	25,23	253,21
7 день Вторник						
1	Бутерброд с маслом и сыром	1/30/10/30	10,58	18,51	40,75	376,4
Итого			10,58	18,51	40,75	376,4
8 день Среда						
1	Тефтели	1/50	5,23	8,66	6,6	125,65
2	Икра кабачковая	1/20	6,0	2,7	0	28,8
Итого			11,23	11,36	6,6	154,45
9 день Четверг						
1	Бутерброд с маслом и сыром	1/30/10/30	10,58	18,51	40,75	376,4
Итого			10,58	18,51	40,75	376,4
10 день Пятница						
1	Шницель рыбный натуральный	1/40	3,6	2,73	3,13	76,95
Итого			3,6	2,73	3,13	76,95