

Утверждаю:  
ООО «Север»

  
О.Е. Гладышева  
от «09 января» 2023 г.



Согласовано:  
Директор МБОУ  
«Верхнесеребрянская средняя  
общеобразовательная школа»

  
С.Н. Злобина  
от «09 января» 2023 г.



Примерное меню для школьных завтраков  
на 2023 год  
для обучающихся с 12 лет и старше

| №                         | Прием пищи,<br>наименование блюда   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | ЭЦ<br>(ккал)  |
|---------------------------|-------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|
|                           |                                     |                 | Б                    | Ж            | У            |               |
| 1                         | 2                                   | 3               | 4                    | 5            | 6            | 7             |
| <b>1 день Понедельник</b> |                                     |                 |                      |              |              |               |
| 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          |
| <b>Итого</b>              |                                     |                 | <b>9,08</b>          | <b>20,02</b> | <b>73,76</b> | <b>502,78</b> |
| <b>2 день Вторник</b>     |                                     |                 |                      |              |              |               |
| 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          |
| <b>Итого</b>              |                                     |                 | <b>9,62</b>          | <b>6,0</b>   | <b>29,93</b> | <b>207,0</b>  |
| <b>3 день Среда</b>       |                                     |                 |                      |              |              |               |
| 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          |
| <b>Итого</b>              |                                     |                 | <b>13,78</b>         | <b>7,2</b>   | <b>28,1</b>  | <b>224,65</b> |
| <b>4 день Четверг</b>     |                                     |                 |                      |              |              |               |
| 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          |
| <b>Итого</b>              |                                     |                 | <b>11,48</b>         | <b>7,54</b>  | <b>26,2</b>  | <b>218,9</b>  |
| <b>5 день Пятница</b>     |                                     |                 |                      |              |              |               |
| 1                         | Макаронны 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         |
| <b>Итого</b>              |                                     |                 | <b>16,61</b>         | <b>17,79</b> | <b>55,02</b> | <b>440,42</b> |
| <b>6 день Понедельник</b> |                                     |                 |                      |              |              |               |
| 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          |
| <b>Итого</b>              |                                     |                 | <b>14,08</b>         | <b>27,42</b> | <b>56,46</b> | <b>504,22</b> |
| <b>7 день Вторник</b>     |                                     |                 |                      |              |              |               |
| 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        |
| <b>Итого</b>              |                                     |                 | <b>15,37</b>         | <b>15,18</b> | <b>51,84</b> | <b>489,67</b> |
| <b>8 день Среда</b>       |                                     |                 |                      |              |              |               |
| 1                         | Макаронны 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         |
| <b>Итого</b>              |                                     |                 | <b>16,61</b>         | <b>17,79</b> | <b>55,02</b> | <b>440,42</b> |
| <b>9 день Четверг</b>     |                                     |                 |                      |              |              |               |
| 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          |
| <b>Итого</b>              |                                     |                 | <b>14,5</b>          | <b>21,72</b> | <b>20,56</b> | <b>364,38</b> |
| <b>10 день Пятница</b>    |                                     |                 |                      |              |              |               |

| <b>1</b>     | <b>2</b>        | <b>3</b> | <b>4</b>     | <b>5</b>     | <b>6</b>     | <b>7</b>      |
|--------------|-----------------|----------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 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          |
| <b>Итого</b> |                 |          | <b>27,24</b> | <b>12,82</b> | <b>60,46</b> | <b>447,92</b> |