

Утверждаю:  
ООО «Север»



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

Согласовано:

Директор МБОУ  
«Новоалександровская  
средняя общеобразовательная  
школа»

С.В. Божко  
от « 15.09 » 2023 г.



Примерное меню для школьных обедов  
на 2023 год  
для обучающихся с 7 до 11 лет

| №                         | 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                         | Суп гороховый   | 1/200           | 2,56                 | 1,42         | 10,18        | 64,54         |
| 2                         | Макароны отварные с маслом  | 1/150/5         | 5,47                 | 4,17         | 33,25        | 196,30        |
| 3                         | Фрикадельки, тушеные в томатном соусе   | 1/60/30         | 11,2                 | 9,76         | 8,07         | 165,6         |
| 4                         | Икра кабачковая   | 1/60            | 18,0                 | 8,1          | 0            | 86,4          |
| 5                         | Хлеб пшеничный  | 1/50            | 3,95                 | 0,5          | 24,15        | 106,8         |
| 6                         | Кисель  | 1/200           | 0                    | 0            | 14,0         | 52,6          |
| <b>Итого</b>              |   |                 | <b>41,18</b>         | <b>23,95</b> | <b>89,65</b> | <b>672,24</b> |
| <b>2 день Вторник</b>     |   |                 |                      |              |              |               |
| 1                         | Борщ с капустой и картофелем  | 1/200           | 1,86                 | 6,6          | 10,86        | 110,0         |
| 2                         | Каша перловая рассыпчатая   | 1/150/5         | 4,56                 | 3,6          | 31,68        | 180,0         |
| 3                         | Тефтели   | 1/70            | 7,32                 | 12,13        | 9,24         | 150,71        |
| 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                         | Компот из свежих яблок  | 1/200           | 0,19                 | 0            | 19,6         | 74,37         |
| <b>Итого</b>              |   |                 | <b>21,12</b>         | <b>31,35</b> | <b>99,85</b> | <b>728,68</b> |
| <b>3 день Среда</b>       |   |                 |                      |              |              |               |
| 1                         | Суп картофельный с клецками   | 1/200/50        | 8,44                 | 3,92         | 9,26         | 142,92        |
| 2                         | Паста с мясными фрикадельками   | 1/150/50/30     | 9,2                  | 11,5         | 26,5         | 230,0         |
| 3                         | Салат из свежей капусты(до 01.03.2024)<br>Капуста тушеная (с 01.03.2024)            | 1/60<br>1/50    | 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          |
| <b>Итого</b>              |   |                 | <b>22,79</b>         | <b>18,17</b> | <b>89,36</b> | <b>618,22</b> |
| <b>4 день Четверг</b>     |   |                 |                      |              |              |               |
| 1                         | Суп картофельный с крупой гречневой   | 1/200           | 1,6                  | 1,54         | 11,6         | 68,0          |
| 2                         | Рагу из птицы   | 1/210           | 9,51                 | 12,28        | 18,0         | 220,32        |
| 3                         | Винегрет овощной  | 1/60            | 0,82                 | 3,7          | 5,06         | 54,96         |
| 4                         | Хлеб пшеничный  | 1/50            | 3,95                 | 0,5          | 24,15        | 106,8         |
| 5                         | Кисель  | 1/200           | 0                    | 0            | 14,0         | 52,6          |
| <b>Итого</b>              |   |                 | <b>15,88</b>         | <b>18,02</b> | <b>72,81</b> | <b>502,68</b> |
| <b>5 день Пятница</b>     |   |                 |                      |              |              |               |
| 1                         | Щи из свежей капусты с картофелем   | 1/200           | 1,4                  | 3,89         | 6,77         | 67,8          |
| 2                         | Каша рисовая с маслом   | 1/150/5         | 3,72                 | 3,54         | 37,62        | 201,0         |
| 3                         | Тефтели рыбные  | 1/70            | 10,0                 | 3,05         | 3,8          | 92,13         |
| 4                         | Салат из свежей капусты(до 01.03.2024)<br>Нарезка из соленого огурца (с 01.03.2024) | 1/60<br>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 плодово-ягодный  | 1/200           | 0,2                  | 0,1          | 17,2         | 68,0          |
| <b>Итого</b>              |   |                 | <b>20,37</b>         | <b>13,33</b> | <b>94,79</b> | <b>581,23</b> |
| <b>6 день Понедельник</b> |   |                 |                      |              |              |               |
| 1                         | Суп картофельный с макаронными изделиями  | 1/200           | 1,84                 | 0,24         | 10,0         | 49,2          |
| 2                         | Каша перловая рассыпчатая   | 1/150/5         | 4,56                 | 3,6          | 31,68        | 180,0         |
| 3                         | Котлета из индейки  | 1/80            | 16,9                 | 5,5          | 7,4          | 150,6         |
| 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                         | Компот из свежих яблок  | 1/200           | 0,19                 | 0            | 19,6         | 74,37         |
| <b>Итого</b>              |   |                 | <b>30,68</b>         | <b>18,36</b> | <b>97,15</b> | <b>667,77</b> |
| <b>7 день Вторник</b>     |   |                 |                      |              |              |               |

| 1              | 2                                 | 3              | 4            | 5            | 6             | 7             |
|----------------|-----------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 1              | Борщ с капустой и картофелем      | 1/200          | 1,86         | 6,6          | 10,86         | 110,0         |
| 2              | Картофельное пюре                 | 1/150          | 3,06         | 5,28         | 19,5          | 140,22        |
| 3              | Котлета куриная                   | 1/60           | 13,95        | 6,53         | 0             | 113,4         |
| 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              | Напиток лимонный                  | 1/200          | 0,1          | 0            | 24,2          | 93,0          |
| <b>Итого</b>   |                                   |                | <b>24,24</b> | <b>22,93</b> | <b>84,89</b>  | <b>629,42</b> |
| <b>8 день</b>  |                                   | <b>Среда</b>   |              |              |               |               |
| 1              | Рассольник ленинградский          | 1/200          | 1,74         | 4,26         | 12,34         | 96,0          |
| 2              | Каша гречневая с маслом           | 1/150/5        | 8,4          | 4,45         | 52,11         | 334,8         |
| 3              | Рыба, запеченная под соусом       | 1/60           | 13,3         | 6,99         | 1,79          | 123,39        |
| 4              | Нарезка из соленого огурца        | 1/60           | 1,1          | 2,25         | 5,25          | 45,5          |
| 5              | Хлеб пшеничный                    | 1/50           | 3,95         | 0,5          | 24,15         | 106,8         |
| 6              | Кисель                            | 1/200          | 0            | 0            | 14,0          | 52,6          |
| <b>Итого</b>   |                                   |                | <b>28,49</b> | <b>18,45</b> | <b>109,64</b> | <b>759,09</b> |
| <b>9 день</b>  |                                   | <b>Четверг</b> |              |              |               |               |
| 1              | Суп картофельный с крупой рисовой | 1/200          | 4,64         | 3,46         | 21,04         | 133,32        |
| 2              | Каша пшеничная с маслом           | 1/150/5        | 6,6          | 4,92         | 37,08         | 223,2         |
| 3              | Куры тушеные с соусом             | 1/70/20        | 25,1         | 20,87        | 14,0          | 339,0         |
| 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              | Компот из свежих яблок            | 1/200          | 0,19         | 0            | 19,6          | 74,37         |
| <b>Итого</b>   |                                   |                | <b>41,58</b> | <b>32,0</b>  | <b>121,12</b> | <b>922,19</b> |
| <b>10 день</b> |                                   | <b>Пятница</b> |              |              |               |               |
| 1              | Суп картофельный с клецками       | 1/200/50       | 8,44         | 3,92         | 9,26          | 142,92        |
| 2              | Паста с мясными фрикадельками     | 1/150/50/30    | 9,2          | 11,5         | 26,5          | 230,0         |
| 3              | Салат из свеклы                   | 1/60           | 3,24         | 8,52         | 4,32          | 106,8         |
| 4              | Хлеб пшеничный                    | 1/50           | 3,95         | 0,5          | 24,15         | 106,8         |
| 5              | Чай с лимоном                     | 1/200          | 0,1          | 0,02         | 9,9           | 35,0          |
| <b>Итого</b>   |                                   |                | <b>24,93</b> | <b>24,46</b> | <b>74,13</b>  | <b>621,52</b> |