

Утверждаю:  
ООО «Север»



Согласовано:  
Директор МБОУ  
«Нижнесеребрянская  
основная  
общеобразовательная школа»  
В.И. Верченко  
» 2023 г.



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

1	Прием пищи, наименование блюда	3	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			4	5	6	
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 01.03.2023) Капуста тушеная (с 01.03.2023)	1/60 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 01.03.2023) Нарезка из соленого огурца (с 01.03.2023)	1/60 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	Капуста квашеная	1/60	0,6	0	1,62	8,4
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>41,08</b>	<b>29,75</b>	<b>117,49</b>	<b>885,09</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>