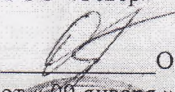


Утверждаю:
ООО «Север»


О.Е. Гладышева

от «09 января» 2023 г.



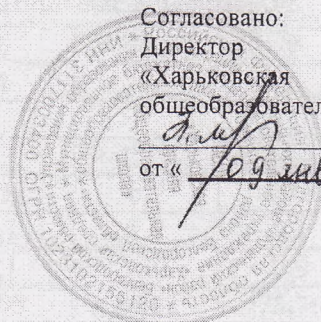
Согласовано:

Директор
«Харьковская
общеобразовательная школа»

МБОУ
средняя

Н.А. Мороз

от «09 января» 2023 г.

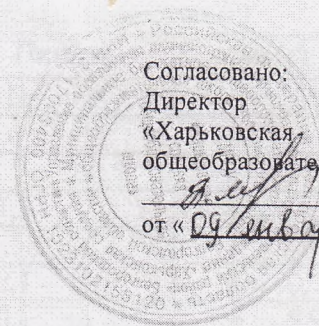
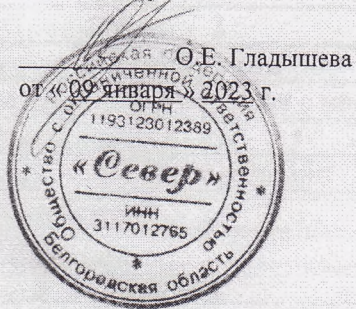


Примерное меню для школьных завтраков
на 2023 год
для обучающихся с 12 лет и старше

№	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	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
Итого			9,08	20,02	73,76	502,78
2 день Вторник						
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
Итого			9,62	6,0	29,93	207,0
3 день Среда						
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
Итого			13,78	7,2	28,1	224,65
4 день Четверг						
1	Запеканка творожная	1/100	11,38	7,52	8,27	151,1
2	Чай с лимоном	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
Итого			11,48	7,54	18,17	186,1
5 день Пятница						
1	Макаронные 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
Итого			16,61	17,79	55,02	440,42
6 день Понедельник						
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
Итого			14,08	27,42	56,46	504,22
7 день Вторник						
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 ^φ	17,28	118,66
Итого			15,37	15,18	51,84	489,67
8 день Среда						
1	Макаронные 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
Итого			16,61	17,79	55,02	440,42
9 день Четверг						
1	Сырники	1/100	14,4	21,7	2,63	296,58
2	Чай с лимоном	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
Итого			14,5	21,72	12,53	331,58
10 день Пятница						
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

1	2	3	4	5	6	7
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
Итого			27,24	12,82	60,46	447,92

Утверждаю:
ООО «Север»



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

№	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	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
Итого			9,08	20,02	73,76	502,78
2 день Вторник						
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
Итого			9,62	6,0	29,93	207,0
3 день Среда						
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
Итого			13,78	7,2	28,1	224,65
4 день Четверг						
1	Запеканка творожная	1/100	11,38	7,52	8,27	151,1
2	Чай с лимоном	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
Итого			11,48	7,54	18,17	186,1
5 день Пятница						
1	Макаронные 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
Итого			16,61	17,79	55,02	440,42
6 день Понедельник						
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
Итого			14,08	27,42	56,46	504,22
7 день Вторник						
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
Итого			15,37	15,18^φ	51,84	489,67
8 день Среда						
1	Макаронные 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
Итого			16,61	17,79	55,02	440,42
9 день Четверг						
1	Сырники	1/100	14,4	21,7	2,63	296,58
2	Чай с лимоном	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
Итого			14,5	21,72	12,53	331,58
10 день Пятница						
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

1	2	3	4	5	6	7
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
Итого			27,24	12,82	60,46	447,92

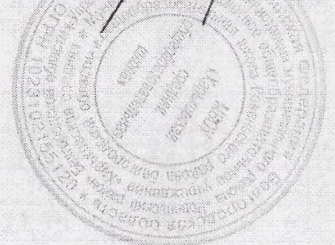
Утверждаю:
ООО «Север»



О.Е. Гладышева
от «09 января» 2023 г.

Согласовано:

Директор МБОУ
«Харьковская средняя
общеобразовательная школа»
Н.А. Мороз
от «09 января» 2023 г.



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

№	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	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
Итого			41,18	23,95	89,65	672,24
2 день Вторник						
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
Итого			21,12	31,35	99,85	728,68
3 день Среда						
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) Капуста тушеная (с 01.03.2024)	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
Итого			22,79	18,17	89,36	618,22
4 день Четверг						
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
Итого			15,88	18,02	72,81	502,68
5 день Пятница						
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) Нарезка из соленого огурца (с 01.03.2024)	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
Итого			20,37	13,33	94,79	581,23
6 день Понедельник						
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
Итого			30,68	18,36	97,15	667,77
7 день Вторник						

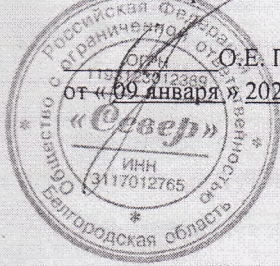
1	2	3	4	5	6	7
1	Борщ с капустой и картофелем	1/200	1,86	6,6	10,86	110,0
2	Картофельное пюре	1/150	3,06	5,28	19,5	140,22
3	Котлета куриная	1/60	13,95	6,53	0	113,4
4	Икра свекольная	1/60	1,32	4,02	6,18	66,0
5	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8
6	Напиток лимонный	1/200	0,1	0	24,2	93,0
Итого			24,24	22,93	84,89	629,42
8 день Среда						
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
Итого			28,49	18,45	109,64	759,09
9 день Четверг						
1	Суп картофельный с крупой рисовой	1/200	4,64	3,46	21,04	133,32
2	Каша пшенная 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
Итого			41,58	32,0	121,12	922,19
10 день Пятница						
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
Итого			24,93	24,46	74,13	621,52

Утверждаю:

ООО «Север»

О.Е. Гладышева

от «09 января» 2023 г.



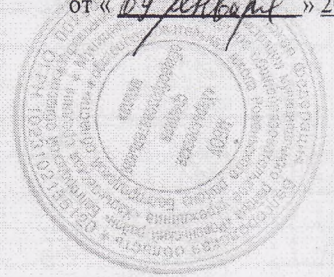
Согласовано:

Директор

«Харьковская средняя общеобразовательная школа»

Н.А. Мороз

от «09 января» 2023 г.



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

№	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	Суп гороховый	1/200	2,56	1,42	10,18	64,54
2	Макаронны 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
Итого			41,18	23,95	89,65	672,24
2 день Вторник						
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
Итого			21,12	31,35	99,85	728,68
3 день Среда						
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) Капуста тушеная (с 01.03.2024)	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
Итого			22,79	18,17	89,36	618,22
4 день Четверг						
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
Итого			15,88	18,02	72,81	502,68
5 день Пятница						
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) Нарезка из соленого огурца (с 01.03.2024)	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
Итого			20,37	13,33	94,79	581,23
6 день Понедельник						
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
Итого			30,68	18,36	97,15	667,77
7 день Вторник						

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
Итого			24,24	22,93	84,89	629,42
8 день Среда						
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
Итого			28,49	18,45	109,64	759,09
9 день Четверг						
1	Суп картофельный с крупой рисовой	1/200	4,64	3,46	21,04	133,32
2	Каша пшенная 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
Итого			41,58	32,0	121,12	922,19
10 день Пятница						
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
Итого			24,93	24,46	74,13	621,52