

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ _____

Начальник Отдела образования
Новозыбковской городской администрации
_____ Г. Л. Резников

Приказ № _____ от _____

**Примерное двухнедельное меню на осенний период
для детей школьного возраста (в т.ч. для детей из семей
участников СВО и детей из многодетных семей)
на 2024-2025 учебный год
(завтрак 5-11 кл)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1	Неделя 1						
завтрак	Птица тушеная с соус	60/40	14,71	4,06	3,52	109,0	318
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,5	34,2	244,5	227
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	40	3,17	0,4	19,33	124,44	
Итого		490	23,1	13,96	69,09	526,58	
День 2							
завтрак	Салат из свеклы	50	0,66	5,04	3,84	63,04	19
	Котлета мясная	60/4	9,15	10,04	4,92	151,5	177
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,0	263,81	219
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	40	3,17	0,4	19,33	124,44	
Итого		504	21,83	20,91	85,13	651,43	
День 3							
завтрак	Запеканка творожная со сгущен молоком	100/10	23,06	9,6	22,9	270,18	141
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	40	3,17	0,4	19,33	124,44	
	Сыр	13	3,02	3,84		46,8	7
Итого		363	18,13	20,78	46	476,75	
День 4							
завтрак	Котлеты рыбные	60/5	8,88	1,66	5,82	73,66	161
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,30	160,46	241
	Компот из сухофруктов (витаминизирован)	200	0,56		27,89	113,79	283
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,32	
	Кондитерс. изделие	40	1,35	6,04	26,59	161,25	
Итого		495	16,62	14,24	96,96	578,48	
День 5							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,42	2,53	2,66	35,01	4
	Плов с курой	220	19,56	18,06	32,69	371,55	211
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,32	
Итого		510	22,74	21,07	60,75	524,52	

Неделя 2							
День 1							
	Омлет натуральный	130	11,64	18,04	3,04	221,08	132
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	40	3,17	0,4	19,33	124,44	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	6
Итого		380	15,01	25,69	34,54	460,16	
День 2							
завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,42	2,53	2,66	35,01	4
	Жаркое по- домашнему	180	18,44	14,17	18,11	273,34	181
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,32	
Итого		470	21,62	17,18	46,17	426,31	
День 3							
завтрак	Салат из моркови	40	0,54	4,84	4,98	65,66	9
	Запеканка творожн со сгущен молоком	100/10	23,06	9,6	22,9	270,18	141
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	40	3,17	0,4	19,33	124,44	
	Сыр	10	2,32	2,95		36	7
Итого		400	29,21	17,79	59,25	544,92	
День 4							
	Салат из свеклы	50	0,66	5,04	3,84	63,04	19
	Птица отварная	70/3	18,22	9,52	0,97	242,68	212
	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	224
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,32	
Итого		513	25,53	20,13	70,49	648,86	
День 5							
	Тефтели мясные с соусом	85/40	15,61	17,74	10,62	264,51	200
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,0	263,81	219
	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,32	
Итого		522	27,05	23,66	84,29	659,26	
Среднее значен			22,08	19,54	65,27	549,73	