

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «СОШ №9»

Начальник Отдела образования

Д. В. Пешехонов

Новозыбковской городской администрации

Приказ № 393 от 29.12.2023г.

Г. Л. Резников



**Примерное двухнедельное меню на весенний период  
для детей школьного возраста (в т.ч. для детей из семей  
участников СВО) на 2023-2024 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 соусом	65/40	15,94	4,40	3,81	118,08	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		495	24,33	14,3	69,38	535,66	
День 2							
завтрак	Салат из свеклы	60	0,76	6,05	4,06	76,08	19
	Котлета мясная	65/4	9,92	10,88	5,33	164,13	177
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,81	219
	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		519	22,17	22,84	79,79	621,98	
День 3							
завтрак	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	15	3,48	4,43		54	7
Итого		365	29,83	14,43	54,27	497,26	
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 сухофрукто (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							
	Плов с курой	240	21,34	19,7	35,66	405,33	191
	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		540	24,1	20,18	61,06	523,29	

Неделя 2							
День 1							
завтрак	Кукуруза консервир	20	0,44	-	2,24	11,6	230
	Омлет натуральный	100	8,95	13,88	2,34	170,06	117
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	6
Итого		360	11,97	21,43	31,25	389,63	
День 2							
завтрак	Салат из свеклы	60	0,76	6,05	4,06	76,08	19
	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		480	21,96	20,7	47,57	467,38	
День 3							
завтрак	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	15	3,48	4,43		54	7
Итого		365	29,83	14,43	54,27	497,26	
День 4							
	Сердце в соусе	50/30	10,60	6,73	3,42	122,86	196
	Рис отварной	140	3,63	4,75	37,59	210,17	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		460	16,99	11,96	66,41	450,99	
День 5							
	Тефтели мясные с соусом	90/40	16,53	18,78	11,24	280,07	200
	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		520	28,55	24,61	87,61	716,96	
Среднее значен			22,63	17,91	64,85	527,89	