

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ

Приказ № 245 от 30.08.2024



СОГЛАСОВАНО:

Начальник Отдела образования  
Новozyбковской городской администрации  
Г. Л. Резников



**Примерное двухнедельное меню на осенний период  
для детей школьного возраста на 2024-2025 учебный год  
(завтрак 1-4 кл)**



| Прием пищи         | Наименование блюда                         | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|--------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Неделя 1<br>День 1 |  |           |                  |       |          |                         |             |
| завтрак            | Птица тушеная с соусом                     | 80/30     | 19,61            | 5,41  | 5,62     | 151                     | 318         |
|                    | Макаронные изделия отварные                | 150       | 5,1              | 9,5   | 34,2     | 244,5                   | 227         |
|                    | Чай с сахаром (витаминизированный)         | 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              |  | 500       | 27,29            | 22,46 | 66,49    | 603,47                  |             |
| День 2             |  |           |                  |       |          |                         |             |
| завтрак            | Салат из свеклы                            | 60        | 0,76             | 6,05  | 4,06     | 76,08                   | 19          |
|                    | Котлета мясная                             | 80/5      | 12,21            | 13,39 | 6,56     | 202                     | 177         |
|                    | Каша гречневая рассыпч                     | 150       | 8,73             | 5,43  | 45,0     | 263,81                  | 219         |
|                    | Чай с сахаром (витаминизированный)         | 200       | 0,12             | 0     | 12,04    | 48,64                   | 300         |
|                    | Хлеб «Умница»                              | 30        | 2,38             | 0,3   | 14,50    | 93,33                   |             |
|                    | Сыр  | 10        | 2,32             | 2,95  |          | 36                      | 7           |
| Итого              |  | 535       | 26,52            | 28,12 | 82,16    | 719,86                  |             |
| День 3             |  |           |                  |       |          |                         |             |
| завтрак            | Запеканка творожная со сгущенным молоком   | 150/10    | 29,22            | 12,11 | 29,1     | 342,23                  | 141         |
|                    | Чай с сахаром (витаминизированный)         | 200       | 0,12             | 0     | 12,04    | 48,64                   | 300         |
|                    | Хлеб «Умница»                              | 30        | 2,38             | 0,3   | 14,50    | 93,33                   |             |
|                    | Фрукты                                     | 150       | 1,2              | 1,2   | 28,8     | 132                     |             |
| Итого              |  | 540       | 32,92            | 13,61 | 84,44    | 616,2                   |             |
| День 4             |  |           |                  |       |          |                         |             |
| завтрак            | Горошек зеленый консервированный           | 30        | 0,94             | 0,99  | 2,10     | 23,36                   | 229         |
|                    | Рыба припущенная                           | 80/5      | 13,52            | 0,52  | 0,25     | 60                      | 259         |
|                    | Картофельное пюре                          | 150       | 3,19             | 6,06  | 23,30    | 160,46                  | 241         |
|                    | Компот из сухофруктов (витаминизированный) | 200       | 0,56             |       | 27,89    | 113,79                  | 283         |
|                    | Хлеб ржаной                                | 30        | 1,98             | 0,36  | 10,02    | 51,99                   |             |
|                    | Кондитерское изделие                       | 40        | 1,35             | 6,04  | 26,59    | 161,25                  |             |
| Итого              |  | 535       | 21,54            | 13,97 | 90,15    | 570,85                  |             |
| День 5             |  |           |                  |       |          |                         |             |
| завтрак            | Салат из белокочанной капусты с морковью   | 60        | 0,5              | 3,4   | 3,19     | 42,01                   | 4           |
|                    | Плов с курой                               | 180       | 16,0             | 14,78 | 26,76    | 304                     | 211         |
|                    | Чай с сахаром (витаминизированный)         | 200       | 0,12             | 0     | 12,04    | 48,64                   | 300         |
|                    | Хлеб ржаной                                | 30        | 1,98             | 0,36  | 10,02    | 51,99                   |             |
|                    | Фрукты                                     | 150       | 1,2              | 1,2   | 28,8     | 132                     |             |
| Итого              |  | 620       | 19,8             | 19,74 | 80,81    | 578,64                  |             |



| Прием пищи           | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |         | Энергет. ценность | N рецеп |
|----------------------|--|-----------|------------------|-------|---------|-------------------|---------|
|                      |  |           | Белки            | Жиры  | Углевод |                   |         |
| День 6               | Неделя 2                                 |           |                  |       |         |                   |         |
| завтрак              | Кукуруза консервиров                     | 35        | 0,77             | -     | 3,92    | 20,3              | 230     |
|                      | Омлет натуральный                        | 130       | 11,64            | 18,04 | 3,04    | 221,08            | 132     |
|                      | Чай с сахаром (витамин)                  | 200       | 0,12             | 0     | 12,04   | 48,64             | 300     |
|                      | Хлеб «Умница»                            | 30        | 2,38             | 0,3   | 14,50   | 93,33             |         |
|                      | Сок                                      | 200       | 1,00             | -     | 20,2    | 48                |         |
| Итого                |  | 595       | 15,91            | 18,34 | 53,7    | 431,35            |         |
| День 7               |  |           |                  |       |         |                   |         |
| завтрак              | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60        | 0,5              | 3,4   | 3,19    | 42,01             | 4       |
|                      | Жаркое по-домашнему                      | 210       | 21,52            | 16,54 | 21,12   | 318,89            | 181     |
|                      | Чай с сахаром (витаминизированный)       | 200       | 0,12             | 0     | 12,04   | 48,64             | 300     |
|                      | Хлеб «Умница»                            | 30        | 2,38             | 0,3   | 14,50   | 93,33             |         |
|                      | Сыр                                      | 11        | 2,55             | 3,25  |         | 39,6              | 7       |
| Итого                |  | 511       | 27,07            | 23,49 | 50,85   | 542,47            |         |
| День 8               |  |           |                  |       |         |                   |         |
| завтрак              | Салат из моркови                         | 50        | 0,68             | 6,05  | 6,23    | 82,08             | 9       |
|                      | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 140/10    | 27,27            | 11,3  | 27,16   | 319,41            | 141     |
|                      | Чай с сахаром (витаминизированный)       | 200       | 0,12             | 0     | 12,04   | 48,64             | 300     |
|                      | Хлеб «Умница»                            | 30        | 2,38             | 0,3   | 14,50   | 93,33             |         |
|                      | Фрукты                                   | 100       | 0,8              | 0,8   | 19,2    | 88                |         |
| Итого                |  | 530       | 31,25            | 18,45 | 79,13   | 631,46            |         |
| День 9               |  |           |                  |       |         |                   |         |
| завтрак              | Салат из свеклы                          | 70        | 0,89             | 7,06  | 4,74    | 133,14            | 19      |
|                      | Птица отварная                           | 80/5      | 20,82            | 10,88 | 1,11    | 277,35            | 212     |
|                      | Рис отварной                             | 150       | 3,89             | 5,09  | 40,28   | 225,18            | 224     |
|                      | Чай с сахаром (витаминизированный)       | 200       | 0,12             | 0     | 12,04   | 48,64             | 300     |
|                      | Хлеб «Умница»                            | 30        | 2,38             | 0,3   | 14,50   | 93,33             |         |
|                      | Масло сливочное                          | 11        | 0,09             | 7,98  | 0,15    | 72,6              | 6       |
| Итого                |  | 546       | 28,19            | 31,31 | 72,82   | 850,24            |         |
| День 10              |  |           |                  |       |         |                   |         |
| завтрак              | Тефтели мясные с соусом                  | 70/30     | 12,85            | 14,60 | 8,74    | 217,83            | 200     |
|                      | Каша гречневая рассыпч                   | 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                              | 30        | 1,98             | 0,36  | 10,02   | 51,99             |         |
|                      | Фрукты                                   | 150       | 1,2              | 1,2   | 28,8    | 132               |         |
| Итого                |  | 637       | 24,83            | 21,6  | 107,87  | 727,25            |         |
| Ср. знач. за период: |  |           | 25,53            | 21,11 | 76,84   | 627,18            |         |