

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ

Приказ № 245 от 30.08.2024г.



СОГЛАСОВАНО:

Начальник Отдела образования
Новozybkovской городской администрации
Г. Л. Резников



**Примерное двухнедельное меню на осенне-зимний период
для 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		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Птица тушеная с соусом	100/50	24,51	6,76	7,03	188,75	318
	Макаронные изделия отварные	180	6,12	11,4	41,04	293,4	227
	Чай с сахаром (витаминизированный)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	40	3,17	0,4	19,33	124,44	
	Масло сливочное	11	0,09	7,98	0,14	72,6	6
Итого		581	34,01	26,54	79,58	727,83	
День 2							
завтрак	Салат из свеклы	100	1,32	10,08	7,68	126,08	19
	Котлета мясная	90/5	13,74	15,06	7,38	227,25	177
	Каша гречневая рассыпч	180	10,48	6,52	54,0	316,57	219
	Чай с сахаром (витаминизированный)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	40	3,17	0,4	19,33	124,44	
	Сыр	16	3,71	4,72		57,6	7
Итого		631	32,54	36,78	100,43	900,58	
День 3							
завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	160/10	31,16	12,92	31,04	342,23	141
	Чай с сахаром (витаминизированный)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	40	3,17	0,4	19,33	124,44	
	Фрукты	150	1,2	1,2	28,8	132	
Итого		560	35,65	14,52	91,21	647,31	
День 4							
завтрак	Горошек зеленый консервированный	40	1,25	1,32	2,80	31,15	229
	Котлета рыбная	100/5	14,8	2,77	9,7	122,76	161
	Картофельное пюре	180	3,89	7,27	27,96	192,55	241
	Компот из сухофруктов (витаминизированный)	200	0,56		27,89	113,79	283
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,32	
	Кондитерское изделие	40	1,35	6,04	26,59	161,25	
Итого		605	24,49	17,88	108,3	690,82	
День 5							
завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	4
	Плов с курой	180	19,56	18,06	32,69	371,55	211
	Чай с сахаром (витаминизированный)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,32	
	Фрукты	200	1,6	1,6	38,4	176	
Итого		720	24,76	25,2	101,81	735,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	N рецеп
			Белки	Жиры	Углевод		
День 6	Неделя 2						
завтрак	Кукуруза консервиров	30	0,66	-	3,36	17,4	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»	40	3,17	0,4	19,33	124,44	
	Сыр	15	3,48	4,43		54	7
	Сок	200	1,00	-	20,2	48	
Итого		615	20,07	22,87	57,97	513,56	
День 7							
завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	4
	Жаркое по-домашнему	240	24,59	18,90	24,14	364,45	181
	Чай с сахаром (витаминизированный)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	40	3,17	0,4	19,33	124,44	
	Кондитерское изделие	40	1,35	6,04	26,59	161,25	
Итого		720	30,07	30,4	87,42	768,8	
День 8							
завтрак	Салат из моркови	60	0,82	7,26	7,48	98,49	9
	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»	40	3,17	0,4	19,33	124,44	
	Фрукты	150	1,2	1,2	28,8	132	
Итого		610	34,53	20,97	96,75	745,8	
День 9							
завтрак	Салат из свеклы	100	1,32	10,08	7,68	126,08	19
	Птица отварная	110/5	28,63	14,96	1,53	381,36	212
	Рис отварной	180	4,67	6,11	48,34	270,22	224
	Чай с сахаром (витаминизированный)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	40	3,17	0,4	19,33	124,44	
	Масло сливочное	11	0,09	7,98	0,15	72,6	6
Итого		646	38,0	39,53	89,07	1023,34	
День 10							
завтрак	Тефтели мясные с соусом	90/40	16,53	18,78	11,24	280,07	200
	Каша гречневая рассыпч	180	10,48	6,52	54,0	316,57	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	
	Фрукты	200	1,6	1,6	38,4	176	
Итого		757	31,32	27,39	132,31	903,58	
Ср. знач. за период:			30,54	26,21	94,49	765,72	