

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ
Приказ № 245 от 30.08.2024



СОГЛАСОВАНО:

Начальник Отдела образования
Новозыбковской городской администрации
Г. Л. Резников



**Примерное двухнедельное меню на осенний период
для детей школьного возраста на 2024-2025 учебный год
(обед)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
обед	Суп картофельный с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Плов из птицы	135	12,0	11,09	20,06	228,0	211
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		565	16,36	13,74	54,46	427,9	
День 2							
обед	Суп картофельный гороховый	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45
	Котлеты рыбные	50/3	7,4	1,38	4,85	61,38	161
	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	241
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		583	13,5	8,89	53,33	348,01	
День 3							
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	37
	Котлеты из птицы	50/2	9,35	1,97	7,78	85,83	322
	Макароны отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	227
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		582	16,65	11,19	62,04	416,08	
День 4							
обед	Суп картофельный с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Тефтели мясные с соусом	45/30	7,23	9,39	5,62	140,03	200
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30,0	175,87	219
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		605	17,41	15,66	70,02	515,8	
День 5							
обед	Суп картофельный с макаронами	200	2,26	2,29	17,41	99,27	47
	Рагу из птицы	160	16,41	20,90	19,41	329,15	214
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		590	20,77	23,55	58,88	529,05	

Неделя 2							
День 1							
	Суп картофельный с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Котлеты рыбные	50/2	7,4	1,38	4,85	61,38	161
	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	241
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		582	13,89	8,07	54,78	368,25	
День 2							
обед	Суп картофельный гороховый	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45
	Котлеты из птицы	50/3	9,35	1,97	7,78	85,83	322
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30,0	175,87	219
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		583	19,14	9,06	70,73	441,36	
День 3							
обед	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33	43
	Тефтели мясные с соусом	45/30	7,23	9,39	5,62	140,03	200
	Макароньы отварные	90	3,31	3,18	21,20	126,66	227
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		595	14,18	18	56,92	450,65	
День 4							
обед	Суп картофельный с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Рагу из птицы	160	16,41	20,90	19,41	329,15	214
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		590	20,77	23,55	53,81	529,05	
День 5							
обед	Суп картофельный с макаронами	200	2,26	2,29	17,41	99,27	47
	Голубцы ленивые	100/30	9,37	9,56	7,04	151,73	160
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		560	13,73	12,21	46,51	351,63	
Среднее знач. за период:			16,90	14,54	59,45	445,40	