

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ _____

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Отдела образования
Новозыбковской городской администрации
_____ Е.В.Дёмина



**Примерное двухнедельное меню на осенний период
для детей школьного возраста на 2020 учебный год
(25-00)**

№ РЕЦ.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетич. ценн. (ккал)
			Б	Ж	У	
	1 неделя ПОНЕДЕЛЬНИК					
37	Борщ со сметаной	250/10	1,90	6,66	10,81	111,11
132	Омлет натуральный	130	11,64	18,04	3,04	221,08
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	14,64	70,32
	1 неделя ВТОРНИК					
55	Суп картоф. с крупой	250	2,83	2,86	15,43	124,09
212	Кура отварная	70/3	18,22	18,22	0,97	242,68
224	Рис отварной	100	2,59	3,39	26,85	150,12
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	14,64	70,32
	1 неделя СРЕДА					
45	Суп гороховый	250	2,34	3,89	13,61	98,79
160	Голубцы ленивые	100/5	9,37	9,56	7,04	151,73
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	14,64	70,32
	1 неделя ЧЕТВЕРГ					
57	Суп картофельный	250	1,93	5,86	12,59	115,24
363	Сосиска (сарделька) отварная	80	21,0	31,5	-	367,5
227	Макароны отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	14,64	70,32
	1 неделя ПЯТНИЦА					
55	Суп картоф. с крупой	250	2,83	2,86	15,43	124,09
146	Рыба запеченная	60/5	11,63	10,0	2,99	100,1
241	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	14,64	70,32
	2 неделя ПОНЕДЕЛЬНИК					
57	Суп картофельный	250	1,93	5,86	12,59	115,24
363	Сосиска (сарделька) отварная	80	21,0	31,5	-	367,5
227	Макароны отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	14,64	70,32
	2 неделя ВТОРНИК					
45	Суп гороховый	250	2,34	3,89	13,61	98,79
211	Плов из кур	150	26,57	32,38	29,32	533,64
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	14,64	70,32

	2 неделя СРЕДА					
37	Борщ со сметаной	250/10	1,90	6,66	10,81	111,11
212	Кура отварная	60/3	15,62	15,62	0,83	208,1
241	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	14,64	70,32
	2 неделя ЧЕТВЕРГ					
55	Суп картоф. с крупой	250	2,83	2,86	15,43	124,09
160	Голубцы ленивые	100/8	9,37	9,56	7,04	151,73
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	14,64	70,32
	2 неделя ПЯТНИЦА					
63	Щи со сметаной	250/10	2,09	6,33	10,64	107,83
161	Котлета рыбная	50/5	7,4	1,38	4,85	60,74
241	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	14,64	70,32