

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  
(31-50 руб)**

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>1 неделя ПОНЕДЕЛЬНИК</b>					
363	Сосиска (сарделька) отварная	100	11	24	1,67	273,33
227	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,5	34,2	244,5
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	14,64	70,32
	Кондит.изделие	40	1,35	6,04	26,59	161,25
			19,37	39,94	89,14	798,04
	<b>1 неделя ВТОРНИК</b>					
4	Салат из свежей капусты	50	0,42	2,53	2,66	35,01
146	Рыба запеченная	70/5	13,57	11,67	3,49	173,75
241	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97
255	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	14,64	70,32
			18,48	18,64	64,21	499,84
	<b>1 неделя СРЕДА</b>					
23	Салат из свеклы	50	0,72	2,55	4,75	37,68
177	Котлета мясная	50/5	7,63	8,37	4,1	126,25
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,0	263,81
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	14,64	70,32
			19	16,75	80,53	546,7
	<b>1 неделя ЧЕТВЕРГ</b>					
9	Салат из моркови	60	0,68	6,05	6,22	81,6
141	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/10	19,48	8,07	19,4	228,15
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	40	1,8	0,4	14,64	70,32
7	Сыр	15	3,48	4,43	0	54
			25,56	18,95	52,3	482,71
	<b>1 неделя ПЯТНИЦА</b>					
4	Салат из свеж.капусты	50	0,42	2,53	2,66	35,01
191	Плов с курой	180	16,0	14,78	26,76	304
274	Кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	116,19
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	14,64	70,32
			19,58	17,71	73,08	525,52

	<b>2 неделя</b>					
	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>					
206	Горошек зеленый консервированный	30	0,94	0,99	2,10	23,36
117	Омлет натуральный	130	11,64	18,04	3,04	221,08
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	40	1,8	0,4	14,64	70,32
7	Сыр	15	3,48	4,43	0	54
			17,98	23,86	31,82	417,4
	<b>2 неделя ВТОРНИК</b>					
4	Салат из свеж.капусты	50	0,42	2,53	2,66	35,01
143	Котлеты рыбные	70/5	10,36	1,93	6,79	85,93
241	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97
255	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	14,64	70,32
	Кондит.изделие	40	1,35	6,04	26,59	161,25
			16,62	14,94	94,1	573,27
	<b>2 неделя СРЕДА</b>					
102	Каша «Дружба»	205	6,55	8,33	35,09	241,11
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	40	1,8	0,4	14,64	70,32
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,2	88
			9,35	16,78	81,1	514,07
	<b>2 неделя ЧЕТВЕРГ</b>					
141	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/10	19,48	8,07	19,4	228,15
287	Кофейный напиток	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб пшеничный	40	1,8	0,4	14,64	70,32
	Сыр	13	3,48	4,43	0	54
			28,53	16,83	59,99	506,39
	<b>2 неделя ПЯТНИЦА</b>					
200	Тефтели мясные с соусом	70/30	12,85	14,60	8,74	217,83
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,0	263,81
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	14,64	70,32
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
			23,5	20,43	80,42	600,6
Итого за весь период			197,97	204,83	706,69	5464,54
Среднее значение за период			19,80	20,48	70,67	546,45