УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ №1 г.Новозыбкова
имени Дважды Героя Советского Союза
Д.А.Драгунского

_____ Е.А.Колышева

Приказ №333 от 21.11.2022г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Отдела образования
Новозыбковской городской администрации

_____ Г.Л. Резников

Примерное двухнедельное меню на зимний период

для детей школьного возраста на 2022-2023 учебный год

(завтрак 1-4 кл)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Птица тушеная	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	
	Сыр	15	3,48	4,43		54	7
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	6
Итого		515	30,77	26,89	66,49	657,47	
День 2							
	Горошек зеленый консервированный	25	0,78	0,83	1,75	19,47	229
	Рыба припущенная	70/5	11,64	7,18	2,71	127,49	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	
Итого		480	18,15	14,43	65,67	473,2	
День 3							
завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	130/10	25,33	10,50	25,22	296,60	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		520	29,03	12	80,56	570,57	
День 4							
	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 рассыпчатая	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	12	2,78	3,54		43,2	7
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	
Итого		542	27,02	32,34	82,23	760,06	
День 5							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,06	3,19	42,01	4
	Плов с курой	180	16,0	14,78	26,76	304	191
	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	19,4	80,81	578,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	N рецеп
			Белки	Жиры	Углевод		
День 1	Неделя 2						
	Омлет натуральный	130	11,64	18,04	3,04	221,08	117
	Чай с сахаром (витамин)	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
	Сыр	15	3,48	4,43		54	7
	Сок	200	1,00	-	20,2	48	
Итого		585	18,7	30,02	49,91	531,05	
День 2							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,06	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	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	6
	Сыр	13	3,02	3,84		45,8	7
Итого		523	27,62	30,99	50,98	614,67	
День 3							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	130/10	25,33	10,50	25,22	296,60	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		520	29,03	12	80,56	570,57	
День 4							
	Горошек зеленый консервированный	25	0,78	0,83	1,75	19,47	229
	Котлеты рыбные	80/5	11,84	2,21	7,76	98,21	161
	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	224
	Компот из сухофруктов (витаминизированный)	200	0,56		27,89	113,79	283
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		490	19,05	8,49	87,7	508,64	
День 5							
завтрак	Салат из свеклы	60	0,76	6,05	4,06	76,08	19
	Тефтели мясные с соус	70/30	12,85	14,60	8,74	217,83	200
	Каша гречневая рассыпч	150	8,73	5,43	45,0	263,81	219
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Фрукты	150	1,2	1,2	28,8	132	
Итого		690	25,64	27,64	108,66	790,35	
Ср. знач. за			24,48	21,42	75,36	605,52	

период:							