

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «СОШ №1  
г.Новозыбкова имени дважды Героя  
Советского Союза Д.А.Драгунского»  
Е.А.Колышева



Начальник Отдела образования  
Новозыбковской городской администрации  
Г. Л. Резников



**Примерное двухнедельное меню на осенний период  
для детей школьного возраста на 2024-2025 учебный год  
(без родительской доли)  
(завтрак 5-11 кл)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1 завтрак	Макароны отварные с сыром	100/10	3,4	5,3	18,7	146	124
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
Итого		340	5,9	5,6	45,24	287,97	
День 2	Каша гречневая молочн	130	5,16	5,34	22,83	160,01	104
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
Итого		360	7,66	5,64	49,37	301,98	
День 3 завтрак	Каша овсяная из «Геркул	150	4,75	6,67	19,12	155,54	110
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
Итого		380	7,25	6,97	45,66	297,51	
День 4 завтрак	Каша пшенная молочн	160	4,83	5,82	27,43	181,73	110
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
Итого		390	7,33	6,12	53,97	323,7	
День 5 завтрак	Каша рисовая молочная	140	3,58	4,63	22,83	147,09	114
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
Итого		370	6,08	4,93	49,37	289,06	

Неделя 2							
День 1 завтрак	Макароны отварные с сыром	100/10	3,4	5,3	18,7	146	124
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
Итого		340	5,9	5,6	45,24	287,97	
День 2 завтрак	Каша «Дружба»	160	5,24	6,66	28,07	192,89	102
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
Итого		390	7,74	6,96	54,61	334,86	
День 3 завтрак	Каша овсяная из «Геркул	150	4,75	6,67	19,12	155,54	110
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
Итого		380	7,25	6,97	45,66	297,51	
День 4 завтрак	Каша манная молочная	150	4,65	6,04	23,32	166,52	107
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
Итого		380	7,15	6,34	49,86	308,49	
День 5 завтрак	Каша гречневая молочн	130	5,16	5,34	22,83	160,01	104
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
Итого		360	7,66	5,64	49,37	301,98	

15,00 руб

## 1 неделя понедельник

макароны	35	52,22	1,83
масло слив	3	850	2,55
сыр	10,8	621	6,71
			11,08
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	74	1,11
витамин	0,05	7000	0,35
			1,85
умница	30	69	2,07
			15,00

## 1 неделя вторник

гречка	26	56,25	1,46
мол сух	11	575	6,33
сахар	3,3	74	0,24
масло слив	3,3	850	2,805
			10,84
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	74	1,11
витамин	0,05	7000	0,35
			1,85
умница	33,5	69	2,31
			15,00

## 1 неделя среда

геркулес	22,5	62,5	1,41
молоко смух	10,5	575	6,04
сахар	3,8	74	0,28
масло слив	3,8	850	3,23
			10,95
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	74	1,11
витамин	0,05	7000	0,35
			1,85
умница	31,8	69	2,19
			15,00

## 1 неделя четверг

пшено	32	47,5	1,52
мол.сухое	9,6	575	5,52
сахар	4	74	0,30
масло слив	4	850	3,40
			10,74
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	74	1,11
витамин	0,05	7000	0,35
			1,85
умница	35	69	2,42
			15,00

## 1 неделя пятница

рис	22	106,25	2,34
мол.сухое	9	575	5,18
сахар	3,5	74	0,26
масло слив	3,5	850	2,98
			10,75
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	74	1,11
витамин	0,05	7000	0,35
			1,85
умница	34,8	69	2,40
			15,00

15,00 руб

2 неделя понедельник

макароны	35	52,22	1,83
масло слив	3	850	2,55
сыр	10,8	621	6,71
			11,08
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	74	1,11
витамин	0,05	7000	0,35
			1,85
умница	30	69	2,07
			15,00

2 неделя вторник

рис	12	106,25	1,28
пшено	9	47,5	0,43
молоко сух	9,6	575	5,52
сахар	4	74	0,30
масло слив	4	850	3,40
			10,92
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	74	1,11
витамин	0,05	7000	0,35
			1,85
умница	32,3	69	2,23
			15,00

2 неделя среда

геркулес	22,5	62,5	1,41
молоко смух	10,5	575	6,04
сахар	3,8	74	0,28
масло слив	3,8	850	3,23
			10,95
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	74	1,11
витамин	0,05	7000	0,35
			1,85
умница	31,8	69	2,19
			15,00

2 неделя четверг

манка	23	56,25	1,29
мол сух	10,5	575	6,04
сахар	3,8	74	0,28
масло слив	3,8	850	3,23
			10,84
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	74	1,11
витамин	0,05	7000	0,35
			1,85
умница	33,5	69	2,31
			15,00

2 неделя пятница

гречка	28	70	1,96
мол сух	11,9	580	6,90
сахар	3,5	69	0,24
масло слив	3,5	650	2,275
			11,38
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	69	1,04
витамин	0,05	7000	0,35
			1,78
умница	28,4	65	1,85
			15,00