

УТВЕРЖДАЮ:

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



СОГЛАСОВАНО:

Начальник Отдела образования
Новозыбковской городской администрации

_____ Г. Л. Резников



**Примерное двухнедельное меню на осенний период
для детей из малоимущих семей
на 2024-2025 учебный год
(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	150/19	3,68	3,53	23,55	140,73	124
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	69,99	
Итого		399	6,18	3,83	50,09	259,36	
День 2							
	Каша гречневая молочная	150	5,96	6,16	26,35	184,63	104
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	69,99	
	Масло сливочное	8	0,07	5,82	0,10	52,8	6
Итого		388	8,53	12,28	52,99	356,06	
День 3							
завтрак	Рагу из птицы	135	13,84	17,63	16,38	277,72	214
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,49	0,27	7,52	38,99	
Итого		365	15,45	17,9	35,94	365,35	
День 4							
	Каша пшенная молочная	180	5,44	6,54	30,86	204,44	112
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	69,99	
	Сыр	11	2,55	3,25		39,6	7
Итого		421	10,49	10,09	57,4	362,67	
День 5							
	Каша рисовая молочная	180	4,61	5,96	29,35	189,12	104
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	69,99	
	Кондит.изделие	30	1,35	6,04	26,59	161,25	
Итого		440	8,46	12,3	82,48	469	

Неделя 2							
День 1							
	Макароны отварные с сыром	150/19	3,68	3,53	23,55	140,73	124
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	69,99	
Итого		399	6,18	3,83	50,09	259,36	
День 2							
	Каша «Дружба»	180	5,89	7,49	31,58	216,99	112
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	69,99	
	Сыр	10	2,32	2,95		36	7
Итого		420	10,71	10,74	58,12	371,62	
День 3							
	Рагу из птицы	135	13,84	17,63	16,38	277,72	214
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,49	0,27	7,52	38,99	
Итого		365	15,45	17,9	35,94	365,35	
День 4							
завтрак	Каша манная молочная	180	5,58	7,25	27,98	199,82	102
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	69,99	
	Кондит.изделие	30	1,35	6,04	26,59	161,25	
Итого		440	9,43	13,59	81,11	479,7	
День 5							
завтрак	Каша гречневая молочная	150	5,96	6,16	26,35	184,63	104
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	69,99	
	Масло сливочное	8	0,07	5,82	0,10	52,8	6
Итого		388	8,53	12,28	52,99	356,06	
Среднее значение за период:			9,94	11,47	55,71	364,45	

23,50 руб

1 неделя понедельник			
макароны	52	52,22	2,72
масло слив	4,5	850	3,83
соль	0,5	15	0,01
сыр	21	621	13,04
			19,59
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	74	1,11
витамин	0,05	7000	0,35
			1,85
умница	29,8	69	2,06
			23,50
1 неделя вторник			
гречка	30	56,25	1,69
молоко сух	12,8	575	7,36
сахар	3,8	74	0,28
масло слив	3,8	850	3,23
			12,56
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	74	1,11
витамин	0,05	7000	0,35
			1,85
умница	33,2	69	2,29
масло слив	8	850	6,80
			23,50
1 неделя среда			
кура	73	210	15,33
картофель	77,4	35	2,71
морковь	15,3	45	0,69
паста том	1,8	150	0,27
лук	9	40	0,36
масло раст	2,9	128,26	0,37
мука	0,9	42,5	0,04
соль	1	15	0,015
			19,78
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	74	1,11
витамин	0,05	7000	0,35
			1,85
хлеб ржан	34	55	1,87
			23,50

1 неделя четверг			
пшено	36	47,5	1,71
мол.сухое	11	575	6,33
сахар	4,5	74	0,33
масло слив	4,5	850	3,83
			12,19
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	74	1,11
витамин	0,05	7000	0,35
			1,85
умница	29,9	69	2,06
сыр	12,1	611	7,39
			23,50

1 неделя пятница			
рис	28	106,25	2,98
мол.сухое	11,7	575	6,73
сахар	4,5	74	0,33
масло слив	4,5	850	3,83
			13,86
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	74	1,11
витамин	0,05	7000	0,35
			1,85
умница	30	69	2,07
конд.изд			5,72
			23,50

			23,50
--	--	--	-------