

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



Л. Резников

**Примерное двухнедельное меню на осенний период
для детей школьного возраста на 2024-2025 учебный год
(обед)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
обед	Суп картофельный с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Плов из птицы	135	12,0	11,09	20,06	228,0	211
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		565	16,36	13,74	54,46	427,9	
День 2							
обед	Суп картофельный гороховый	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45
	Котлеты рыбные	50/3	7,4	1,38	4,85	61,38	161
	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	241
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		583	13,5	8,89	53,33	348,01	
День 3							
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	37
	Котлеты из птицы	50/2	9,35	1,97	7,78	85,83	322
	Макароны отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	227
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		582	16,65	11,19	62,04	416,08	
День 4							
обед	Суп картофельный с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Тефтели мясные с соусом	45/30	7,23	9,39	5,62	140,03	200
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30,0	175,87	219
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		605	17,41	15,66	70,02	515,8	
День 5							
обед	Суп картофельный с макаронами	200	2,26	2,29	17,41	99,27	47
	Рагу из птицы	160	16,41	20,90	19,41	329,15	214
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		590	20,77	23,55	58,88	529,05	

Неделя 2							
День 1							
	Суп картофельный с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Котлеты рыбные	50/2	7,4	1,38	4,85	61,38	161
	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	241
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		582	13,89	8,07	54,78	368,25	
День 2							
обед	Суп картофельный гороховый	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45
	Котлеты из птицы	50/3	9,35	1,97	7,78	85,83	322
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30,0	175,87	219
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		583	19,14	9,06	70,73	441,36	
День 3							
обед	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33	43
	Тефтели мясные с соусом	45/30	7,23	9,39	5,62	140,03	200
	Макаронны отварные	90	3,31	3,18	21,20	126,66	227
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		595	14,18	18	56,92	450,65	
День 4							
обед	Суп картофельный с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Рагу из птицы	160	16,41	20,90	19,41	329,15	214
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		590	20,77	23,55	53,81	529,05	
День 5							
обед	Суп картофельный с макаронами	200	2,26	2,29	17,41	99,27	47
	Голубцы ленивые	100/30	9,37	9,56	7,04	151,73	160
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		560	13,73	12,21	46,51	351,63	
Среднее знач. за период:			16,90	14,54	59,45	445,40	

31,00руб

1 неделя понедельник			
картофель	80	35	2,80
пшено	8	47,5	0,38
морковь	10	45	0,45
лук	9,6	40	0,38
масло раст	2	128,26	0,26
соль	2	15	0,03
			4,30
кура с костью	86,4	210	18,14
масло раст	6,7	128,26	0,86
лук	14,3	40	0,57
морковь	9	45	0,41
рис	31,5	106,25	3,35
			23,33
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	74	1,11
			1,50
хлеб ржан	34	55	1,87
			31,00

1 неделя вторник			
кар-ль	53,4	35	1,87
морковь	10	45	0,45
горох	16,2	60	0,97
лук	9,6	40	0,38
масло раст	4	128,26	0,51
соль	1	15	0,02
			4,20
минтай	66	157	10,36
батон	9	69	0,62
яйцо	3	245	0,74
масло слив	1	850	0,85
соль	0,5	15	0,01
масло слив	3	850	2,55
			15,13
картоф	113	35	3,96
молоко сух	2	575	1,15
масло слив	4,1	850	3,485
соль	0,5	15	0,01
			8,60
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	74	1,11
			1,50
хлеб ржан	28,7	55	1,58
			31,00

1 неделя среда			
карт-ль	22,5	35	0,79
свекла	40	45	1,80
морковь	10	45	0,45
капуста	20	35	0,70
лук	10	40	0,40
масло раст	3	128,26	0,38
соль	0,5	15	0,01
сахар	2	74	0,15
к-та лим	0,2	450	0,09
			4,77
филе кур	38	350	13,30
батон	9	69	0,62
сухари	5	98	0,49
масло слив	1,7	850	1,45
масло слив	2	850	1,70
			17,56
макароны	34	52,22	1,78
масло слив	4,5	850	3,83
соль	0,5	15	0,01
			5,61
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	74	1,11
			1,50
хлеб ржан	28,6	55	1,57
			31,00
1 неделя четверг			
картофель	80	35	2,80
рис	8	106,25	0,85
морковь	10	45	0,45
лук	9,6	40	0,38
масло раст	2	128,26	0,26
соль	0,5	15	0,01
			4,75
свинина	37	350	12,95
батон	6	69	0,41
масло слив	1,5	850	1,28
лук	17	40	0,68
мука	3,2	42,5	0,14
мука	1,5	42,5	0,06
масло слив	1,5	850	1,28
паста том	1,8	150	0,27
сахар	0,5	74	0,04
соль	0,5	15	0,01
			17,11
гречка	46	56,25	2,59
масло слив	4,1	850	3,49
			6,07
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	74	1,11
			1,50

2 неделя четверг			
картофель	80	35	2,80
пшено	8	47,5	0,38
морковь	10	45	0,45
лук	9,6	40	0,38
масло раст	2	128,26	0,26
соль	2	15	0,03
			4,30
кура	86,2	210	18,10
картофель	92	35	3,22
морковь	22	45	0,99
паста том	2,1	150	0,32
лук	10,7	40	0,43
масло раст	3,4	128,26	0,44
мука	1,1	42,5	0,05
соль	1	15	0,015
			23,55
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	74	1,11
			1,50
хлеб ржан	30	55	1,65
			31,00

--	--	--	--

2 неделя пятница

кар-ль	80	35	2,80
морковь	10	45	0,45
лук	9,6	40	0,38
масло раст	3	128,26	0,38
макароны	8	52,22	0,42
соль	1	15	0,02
			4,45
свинина	47	340	15,98
рис	5	106,25	0,53
лук	7	40	0,28
масло слив	3	850	2,55
капуста	74	35	2,59
мука	1,5	42,5	0,06
масло слив	1,5	850	1,28
паста том	1,8	150	0,27
сахар	0,5	74	0,04
соль	0,5	15	0,01
			23,58
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	74	1,11
			1,50
хлеб ржан	26,7	55	1,47
			31,00