

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 зимний период  
для детей школьного возраста на 2024-2025 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 с соусом	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	
	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,10	52,8	6
Итого		498	27,27	21,01	66,46	590,27	
День 2							
завтрак	Салат из свеклы	50	0,66	5,04	3,84	63,04	19
	Котлета мясная	80/4	12,21	13,39	6,56	202	177
	Каша гречневая рассыпч	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	10	2,32	2,95		36	7
Итого		524	26,42	27,11	81,94	706,82	
День 3							
завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/10	29,22	12,11	29,1	342,23	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		540	32,92	13,61	84,44	616,2	
День 4							
завтрак	Горошек зеленый консервированный	30	0,94	0,99	2,10	23,36	229
	Котлета рыбная	80/5	11,84	2,21	7,76	98,21	161
	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	
	Кондитерское изделие	40	1,35	6,04	26,59	161,25	
Итого		535	19,86	15,66	97,66	609,06	
День 5							
завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,4	3,19	42,01	4
	Плов с курой	180	16,0	14,78	26,76	304	211
	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	19,74	80,81	578,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	N рецеп
			Белки	Жиры	Углевод		
День 6	Неделя 2						
завтрак	Кукуруза консервиров	45	0,99	-	5,19	26,1	230
	Омлет натуральный	100	8,95	13,88	2,34	170,06	132
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
	Сок	200	1,00	-	20,2	48	
Итого		575	13,44	14,18	54,27	386,13	
День 7							
завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,4	3,19	42,01	4
	Жаркое по-домашнему	200	20,50	15,75	20,11	303,70	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	
	Сыр	11	2,55	3,25		39,6	7
Итого		501	26,05	22,7	49,84	527,28	
День 8							
завтрак	Салат из моркови	40	0,54	4,84	4,98	65,66	9
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	140/10	27,27	11,3	27,16	319,41	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	100	0,8	0,8	19,2	88	
Итого		520	31,11	17,24	77,88	615,04	
День 9							
завтрак	Салат из свеклы	60	0,76	6,05	4,06	76,08	19
	Плов с курой	180	16,0	14,78	26,76	304	211
	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
	Кондитерское изделие	40	1,35	6,04	26,59	161,25	
Итого		520	20,69	34,42	84,08	749,3	
День 10							
завтрак	Тефтели мясные с соусом	70/30	12,85	14,60	8,74	217,83	200
	Каша гречневая рассыпч	150	8,73	5,43	45,0	263,81	219
	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
	Фрукты	150	1,2	1,2	28,8	132	
Итого		637	24,83	21,6	107,87	727,25	
Ср. знач. за период:			24,24	20,73	78,53	610,60	

## 1 неделя понедельник

филе кур	112	350	39,20
мука	1,2	42,5	0,05
масло слив	1,3	910	1,18
паста	1,8	150	0,27
сахар	0,3	74	0,02
соль	0,5	18,5	0,01
морковь	2,3	45	0,10
лук	1	45	0,05
			40,88
макаронны	51	52,22	2,66
масло слив	6,5	910	5,92
соль	0	18,5	0,00
			8,58
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	74	1,11
витамин	0,05	7000	0,35
			1,85
хлеб умница	30	69	2,07
масло слив	8	910	7,28
			60,66

## 1 неделя вторник

свекла	57	50	2,85
масло раст	5	128,26	0,64
			3,49
свинина	80	340	27,20
лук	24	45	1,08
яйцо	8	315	2,52
батон	14	69	0,97
масло раст	8	128,26	1,03
соль	0,5	18,5	0,01
масло слив	4	910	3,64
			36,44
гречка	69	56,25	3,88
масло слив	6,7	910	6,10
			9,98
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	74	1,11
витамин	0,05	7000	0,35
			1,85
хлеб умница	30	69	2,07
сыр	11	621	6,83
			60,66

## 1 неделя среда

творог	141	240	33,84
манка	9,7	56,25	0,55
яйцо	4,5	315	1,42
сахар	9,7	74	0,72
сметана	5,2	257,14	1,34
сухари пан	5,2	98	0,51
масло слив	5,2	910	4,73
мол.сгуц	10	328,95	3,29
			46,39
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	74	1,11
витамин	0,05	7000	0,35
			1,85
хлеб умница	30	69	2,07
			10,35
			60,66

## 1 неделя четверг

горошек кон	50	135,38	6,77
минтай	105	174	18,27
хлеб пшен	15	69	1,04
яйцо	4,5	315	1,42
масло слив	1,6	910	1,46
соль	0,5	18,5	0,01
масло слив	5	910	4,55
			26,74
корт-ль	194	42	8,15
масло слив	6,7	910	6,10
молоко сух	3	575	1,73
соль	1	18,5	0,02
			15,99
сухофрукты	25	90	2,25
сахар	15	74	1,11
витамин	0,05	7000	0,35
			3,71
хлеб ржан	30	55	1,65
конд. Изд			5,80
			60,66



картофель	155,2	42	6,52
лук	16,2	45	0,73
масло раст	6,2	128,26	0,80
паста том	2,9	150	0,44
соль	0,5	18,5	0,01
			44,76
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	74	1,11
витамин	0,05	7000	0,35
			1,85
хлеб умница	30	69	2,07
сыр	11,9	621	7,39

60,66

2 неделя пятница			
свинина	58	340	19,72
батон	9,4	69	0,65
лук	27	45	1,22
масло слив	2,3	910	2,09
мука	5	42,5	0,21
мукка	1,3	42,5	0,06
масло слив	1,3	910	1,18
паста	1,8	150	0,27
сахар	0,3	74	0,02
соль	1	18,5	0,02
морковь	2,3	45	0,10
лук	1	45	0,05
			25,59
гречка	69	56,25	3,88
масло слив	6,7	910	6,10
соль	1	18,5	0,02
			10,00
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	74	1,11
лимон	8	160	1,28
			2,78
хлеб ржан	30	55	1,65
фрукты			20,65
			60,66