

УТВЕРЖДАЮ:

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



СОГЛАСОВАНО:

Начальник Отдела образования
Новozybkovskoy городской администрации



Г. Л. Резников

**Примерное двухнедельное меню на зимний 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	130	11,56	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		560	15,92	13,74	54,46	427,9	
День 2							
обед	Суп картофельный гороховый	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45
	Тефтели рыбные	55/30	7,03	4,30	7,19	95,13	174
	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		615	13,13	11,81	55,67	381,76	
День 3							
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	37
	Котлеты из птицы	45/2	8,42	1,77	7,0	77,25	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		577	15,72	10,99	61,26	407,5	
День 4							
обед	Суп картофельный с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Тефтели мясные с соусом	45/20	7,23	9,39	5,62	140,03	200
	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,66	2,90	24,0	140,70	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		575	16,25	14,94	64,02	480,63	
День 5							
обед	Суп картофельный с макаронами	200	2,26	2,29	17,41	99,27	47
	Рагу из птицы	150	15,38	19,59	18,20	308,58	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		580	19,74	22,24	57,67	508,48	

Неделя 2							
День 1							
	Суп картофельный с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Тефтели рыбные	50/30	6,39	3,91	6,54	86,58	175
	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		510	12,88	10,6	56,47	393,45	
День 2							
обед	Суп картофельный гороховый	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45
	Котлеты из птицы	45/2	8,42	1,77	7,0	77,25	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		577	18,21	8,86	69,95	432,78	
День 3							
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	37
	Тефтели мясные с соусом	45/30	7,23	9,39	5,62	140,03	200
	Макароны 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	14,16	18,26	57,53	456,21	
День 4							
обед	Суп картофельный с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Рагу из птицы	150	15,38	19,59	18,20	308,58	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		580	19,74	22,24	52,6	508,48	
День 5							
обед	Суп картофельный с макаронами	200	2,26	2,29	17,41	99,27	47
	Голубцы ленивые	90/30	8,43	8,60	6,34	136,56	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		550	12,79	11,25	45,81	336,46	
Среднее знач. за период:			15,85	14,49	57,54	433,36	

31,00руб

1 неделя понедельник			
картофель	88	42	3,70
пшено	8	47,5	0,38
морковь	10	45	0,45
лук	9,6	45	0,43
масло раст	2	128,26	0,26
соль	1	18,5	0,02
			5,23
кура с костью	83,2	210	17,47
масло раст	6,5	128,26	0,83
лук	13,7	45	0,62
морковь	8,7	45	0,39
рис	30,3	106,25	3,22
			22,53
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	74	1,11
			1,50
хлеб ржан	30	55	1,65
			30,92

1 неделя вторник			
кар-ль	57,2	42	2,40
морковь	10	45	0,45
горох	16,2	60	0,97
лук	9,6	45	0,43
масло раст	4	128,26	0,51
соль	1	18,5	0,02
			4,79
минтай	49,5	174	8,61
батон	7,3	69	0,50
лук	8,8	40	0,35
яйцо	3,5	315	1,10
мука	4,4	42,5	0,19
масло раст	3,8	128,26	0,49
масло слив	1,5	910	1,37
мука	1,5	42,5	0,06
паста том	1,8	150	0,27
сахар	0,5	74	0,04
соль	0,5	18,5	0,01
			12,99
картоф	120	42	5,04
молоко сух	2	575	1,15
масло слив	4,4	910	4,004
соль	0,5	18,5	0,01
			10,20
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	74	1,11
			1,50
хлеб ржан	27,6	55	1,52

31,00

1 неделя среда			
карт-ль	23,5	42	0,99
свекла	40	50	2,00
морковь	10	45	0,45
капуста	20	50	1,00
лук	10	45	0,45
масло раст	3	128,26	0,38
соль	0,5	18,5	0,01
сахар	2	74	0,15
к-та лим	0,2	450	0,09
			5,52
филе кур	34,2	350	11,97
батон	8,1	69	0,56
сухари	4,5	98	0,44
масло слив	1,5	910	1,37
масло слив	2	910	1,82
			16,15
макаронь	34	52,22	1,78
масло слив	4,5	910	4,10
соль	0,5	18,5	0,01
			5,88
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	74	1,11
			1,50
хлеб ржан	35,3	55	1,94
			31,00
1 неделя четверг			
картофель	88	42	3,70
рис	8	106,25	0,85
морковь	10	45	0,45
лук	9,6	45	0,43
масло раст	2	128,26	0,26
соль	0,5	18,5	0,01
			5,69
свинина	37	350	12,95
батон	6	69	0,41
масло слив	1,5	910	1,37
лук	17	45	0,77
мука	3,2	42,5	0,14
мука	1	42,5	0,04
масло слив	1	910	0,91
паста том	1,2	150	0,18
сахар	0,3	74	0,02
соль	1	18,5	0,02
			16,80
гречка	37	56,25	2,08
масло слив	3,6	910	3,28
			5,36
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	74	1,11
			1,50

2 неделя четверг			
картофель	88	42	3,70
пшено	8	47,5	0,38
морковь	10	45	0,45
лук	9,6	45	0,43
масло раст	2	128,26	0,26
соль	1	18,5	0,02
			5,23
кура	81	210	17,01
картофель	91	42	3,82
морковь	17	45	0,77
паста том	2	150	0,30
лук	10	45	0,45
масло раст	3,2	128,26	0,41
мука	1	42,5	0,04
соль	1	18,5	0,02
			22,82
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	74	1,11
			1,50
хлеб ржан	26,4	55	1,45
			31,00

2 неделя пятница			
кар-ль	85,8	42	3,60
морковь	10	45	0,45
лук	9,6	45	0,43
масло раст	3	128,26	0,38
макароны	8	52,22	0,42
соль	1	18,5	0,02
			5,31
свинина	44	340	14,96
рис	4,5	106,25	0,48
лук	6,3	45	0,28
масло слив	2,3	910	2,09
капуста	67	50	3,35
мука	1,5	42,5	0,06
масло слив	1,2	910	1,09
паста том	1,8	150	0,27
сахар	0,5	74	0,04
соль	0,5	18,5	0,01
			22,64
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	74	1,11
			1,50
хлеб ржан	28,3	55	1,56
			31,00