

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
(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

2 неделя понедельник

макароны	35	52,22	1,83
масло слив	3	910	2,73
сыр	10,5	621	6,52
			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	910	3,64
			11,16
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	74	1,11
витамин	0,05	7000	0,35
			1,85
умница	28,8	69	1,99
			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	910	3,46
			11,18
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	74	1,11
витамин	0,05	7000	0,35
			1,85
умница	28,5	69	1,97
			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	910	3,46
			11,07
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	74	1,11
витамин	0,05	7000	0,35
			1,85
умница	30,2	69	2,08
			15,00

2 неделя пятница

гречка	26	56,25	1,46
мол сух	11	575	6,33
сахар	3,3	74	0,24
масло слив	3,3	910	3,003
			11,03
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	74	1,11
витамин	0,05	7000	0,35
			1,85
умница	30,6	69	2,11
			15,00