

УТВЕРЖДАЮ:

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



СОГЛАСОВАНО:

Начальник Отдела образования
Новozyбковской городской администрации



Г. Л. Резников

**Примерное двухнедельное меню на зимний период
для детей школьного возраста
(в т.ч. для детей из семей участников СВО)
на 2024-2025 учебный год
(завтрак 5-11 кл)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1	Неделя 1						
завтрак	Птица тушеная с соус	60/40	14,71	4,06	3,52	109,0	318
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,5	34,2	244,5	227
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	40	3,17	0,4	19,33	124,44	
Итого		490	23,1	13,96	69,09	526,58	
День 2							
завтрак	Салат из свеклы	50	0,66	5,04	3,84	63,04	19
	Котлета мясная	55/4	8,39	9,21	4,51	138,88	177
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,0	263,81	219
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	40	3,17	0,4	19,33	124,44	
Итого		499	21,07	20,08	84,72	638,81	
День 3							
завтрак	Запеканка творожн со сгущен молоком	100/10	23,06	9,6	22,9	270,18	141
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	40	3,17	0,4	19,33	124,44	
	Сыр	12	2,79	3,54		43,2	7
Итого		362	29,14	13,54	54,27	486,46	
День 4							
завтрак	Котлеты рыбные	50/4	7,4	1,38	4,85	61,38	161
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,30	160,46	241
	Компот из сухофрукто (витаминизирован)	200	0,56		27,89	113,79	283
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,32	
	Кондитерс. изделие	40	1,35	6,04	26,59	161,25	
Итого		484	15,14	13,96	95,99	566,2	
День 5							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,4	3,19	42,01	4
	Плов с курой	210	18,67	17,24	31,20	354,67	211
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,32	
Итого		510	21,93	21,12	59,79	514,64	

День 1	Неделя 2						
завтрак	Кукуруза консервированная	20	0,44	0	2,69	13,92	230
	Омлет натуральный	130	11,64	18,04	3,04	221,08	132
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	40	3,17	0,4	19,33	124,44	
	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,10	52,8	6
Итого		398	15,43	24,24	37,2	460,88	
День 2							
завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,42	2,53	2,66	35,01	4
	Жаркое домашнему	165	16,90	12,99	16,6	250,56	181
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,32	
Итого		455	20,08	16	44,66	403,53	
День 3							
завтрак	Салат из моркови	30	0,41	3,63	3,74	49,25	9
	Запеканка творожн со сгущен молоком	100/10	23,06	9,6	22,9	270,18	141
	Чай с сахаром (витаминизирован)	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		380	28,29	16,48	53,18	497,4	
День 4							
	Салат из свеклы	60	0,76	6,05	4,06	76,08	19
	Плов с курой	210	18,67	17,24	31,20	354,67	220
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,32	
Итого		510	22,19	23,77	60,66	548,71	
День 5							
	Тефтели мясные с соусом	85/30	15,61	17,74	10,62	264,51	200
	Каша гречневая рассыпчатая	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	40	2,64	0,48	13,36	69,32	
Итого		512	27,05	23,66	84,29	659,26	
Среднее значен			22,34	18,68	64,38	530,25	

1 неделя понедельник

филе курин	84	350	29,40
масло слив	1,8	850	1,53
мука	1,8	42,5	0,08
морковь	3,1	45	0,14
лук	1,3	45	0,06
паста том	2,4	150	0,36
сахар	0,4	74	0,03
соль	1	18,5	0,02
			31,61
макароньы	51	52,22	2,66
масло слив	6,7	910	6,10
соль	1	18,5	0,02
			8,78
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	74	1,11
витамин	0,05	7000	0,35
			1,85
хлеб умница	40	69	2,76
			45,00

1 неделя вторник

свекла	57	50	2,85
масло раст	5	128,26	0,64
соль	1	18,5	0,02
			3,51
свинина	55	340	18,70
лук	16,5	45	0,74
яйцо	5,5	315	1,73
батон	10	69	0,69
масло раст	8	128,26	1,03
соль	1	18,5	0,02
масло слив	4	910	3,64
			26,55
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
витамин	0,05	7000	0,35
			1,85
хлеб умница	44,8	69	3,09
			45,00

1 неделя среда

творог	94	240	22,56
манка	6,4	56,25	0,36
яйцо	3	315	0,95
сахар	6,5	74	0,48
сметана	3,5	257,14	0,90
сухари пан	3,5	98	0,34
масло слив	3,5	910	3,19
мол.сгуц	10	328,95	3,29
			32,06
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	74	1,11
витамин	0,05	7000	0,35
			1,85
умница	40,1	69	2,77
сыр	13,4	621	8,32
			45,00

1 неделя четверг

минтай	66	174	11,48
хлеб пшен	9	69	0,62
яйцо	3	315	0,95
масло слив	1	910	0,91
масло слив	4	910	3,64
			17,60
карт-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
сухофр	25	90	2,25
сахар	15	74	1,11
витамин	0,05	7000	0,35
			3,71
хлеб ржан	40	55	2,20
конд. Изд			5,50
			45,00

