

УТВЕРЖДАЮ:



СОГЛАСОВАНО:



**Примерное двухнедельное меню на зимний период  
для детей из малоимущих семей  
на 2024-2025 учебный год  
(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	150/18	3,68	3,53	23,55	219	124
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	69,99	
Итого		398	6,18	3,83	50,09	337,63	
День 2							
	Каша гречневая молочная	150	5,96	6,16	26,35	184,63	104
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	69,99	
	Масло сливочное	8	0,07	5,82	0,10	52,8	6
Итого		388	8,53	12,28	52,99	356,06	
День 3							
завтрак	Рагу из птицы	130	13,33	16,98	15,77	267,43	214
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,49	0,27	7,52	38,99	
Итого		360	14,94	17,25	35,33	355,06	
День 4							
	Каша пшеничная молочная	180	5,44	6,54	30,86	204,44	112
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	69,99	
	Сыр	10	2,32	2,95		36	7
Итого		420	10,49	10,09	57,4	362,67	
День 5							
	Каша рисовая молочная	180	4,61	5,96	29,35	189,12	104
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	69,99	
	Кондит.изделие	30	1,35	6,04	26,59	161,25	
Итого		440	8,46	12,3	82,48	469	

Неделя 2							
День 1							
	Макаронны отварные с сыром	150/18	3,68	3,53	23,55	140,73	124
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	69,99	
Итого		398	6,18	3,83	50,09	259,36	
День 2							
	Каша «Дружба»	180	5,89	7,49	31,58	216,99	112
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	69,99	
	Сыр	10	2,32	2,95		36	7
Итого		420	10,71	10,74	58,12	371,62	
День 3							
	Рагу из птицы	130	13,33	16,98	15,77	267,43	214
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,49	0,27	7,52	38,99	
Итого		360	14,94	17,25	35,33	355,06	
День 4							
завтрак	Каша манная молочная	180	5,58	7,25	27,98	199,82	102
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	69,99	
	Кондит.изделие	30	1,35	6,04	26,59	161,25	
Итого		440	9,43	13,59	81,11	479,7	
День 5							
завтрак	Каша гречневая молочная	150	5,96	6,16	26,35	184,63	104
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	69,99	
	Масло сливочное	8	0,07	5,82	0,10	52,8	6
Итого		388	8,53	12,28	52,99	356,06	
Среднее значение за период:			9,94	11,47	55,71	364,45	

23,50 руб

1 неделя понедельник			
макароны	52	52,22	2,72
масло слив	4,5	910	4,10
соль	0,5	18,5	0,01
сыр	20,5	621	12,73
			19,55
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	74	1,11
витамин	0,05	7000	0,35
			1,85
умница	30,5	69	2,10
			23,50
1 неделя вторник			
гречка	30	56,25	1,69
молоко сух	12,8	575	7,36
сахар	3,8	74	0,28
масло слив	3,8	910	3,46
			12,79
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	74	1,11
витамин	0,05	7000	0,35
			1,85
умница	29,9	69	2,06
масло слив	8	850	6,80
			23,50
1 неделя среда			
кура	70,3	210	14,76
картофель	79	42	3,32
морковь	14,7	45	0,66
паста том	1,7	150	0,26
лук	8,7	45	0,39
масло раст	2,8	128,26	0,36
мука	0,8	42,5	0,03
соль	1	18,5	0,0185
			19,80
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	74	1,11
витамин	0,05	7000	0,35
			1,85
хлеб ржан	33,6	55	1,85
			23,50

1 неделя четверг			
пшено	36	47,5	1,71
мол.сухое	11	575	6,33
сахар	4,5	74	0,33
масло слив	4,5	910	4,10
			12,46
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	74	1,11
витамин	0,05	7000	0,35
			1,85
умница	30,4	69	2,10
			23,50
сыр	11,6	611	7,09
			23,50

1 неделя пятница			
рис	28	106,25	2,98
мол.сухое	11,7	575	6,73
сахар	4,5	74	0,33
масло слив	4,5	910	4,10
			14,13
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	74	1,11
витамин	0,05	7000	0,35
			1,85
умница	30	69	2,07
конд.изд			5,45
			23,50



			23,50
--	--	--	-------