

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 из многодетных 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	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	7	0,05	5,08	0,09	46,2	6
	Сок	200	1,00	-	20,2	48	
Итого		697	28,26	20,29	86,65	631,67	
День 2							
завтрак	Салат из свеклы	60	0,76	6,05	4,06	76,08	19
	Котлета мясная	90/5	13,74	15,06	7,38	227,25	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	
	Кондитерское изделие	40	1,35	6,04	26,59	161,25	
Итого		575	27,08	32,88	109,57	870,36	
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 «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
	Сыр	15	3,48	4,43		54	7
	Кондитерское изделие	40	1,35	6,04	26,59	161,25	
Итого		550	23,74	20,03	102,14	704,4	
День 5							
завтрак	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 (витаминизированный)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
	Фрукты	200	1,6	1,6	38,4	176	
Итого		700	22,87	22,6	94,85	673,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	N рецеп
			Белки	Жиры	Углевод		
День 6	Неделя 2						
завтрак	Кукуруза консервиров	30	0,66	-	3,36	17,4	230
	Омлет натуральный	130	11,64	18,04	3,04	221,08	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	
	Сыр	15	3,48	4,43		54	7
	Сок	200	1,00	-	20,2	48	
Итого		605	19,28	22,77	53,14	482,45	
День 7							
завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,4	3,19	42,01	4
	Жаркое по-домашнему	210	21,52	16,54	21,12	318,89	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	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	6
	Кондитерское изделие	40	1,35	6,04	26,59	161,25	
Итого		550	25,95	33,53	77,57	730,12	
День 8							
завтрак	Салат из моркови	50	0,57	5,04	5,19	68,4	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	150	1,2	1,2	28,8	132	
Итого		580	31,54	17,84	87,69	661,78	
День 9							
завтрак	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	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	
	Фрукты	200	1,6	1,6	38,4	176	
Итого		700	23,53	25,19	100,2	748,72	
День 10							
завтрак	Тефтели мясные с соусом	80/40	14,69	16,69	9,99	248,95	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	200	1,6	1,6	38,4	176	
Итого		707	27,07	24,09	118,72	802,37	
Ср. знач. за период:			26,90	23,42	91,93	707,22	

## 1 неделя понедельник

филе кур	112	350	39,20
мука	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	1,5	18,5	0,03
морковь	2,3	45	0,10
лук	1	45	0,05
			40,91
макароньы	51	52,22	2,66
масло слив	6,5	910	5,92
соль	1	18,5	0,02
			8,60
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	7	910	6,37
сок			16
			75,79
1 неделя вторник			
свекла	68	50	3,40
масло раст	6	128,26	0,77
соль	0,5	18,5	0,01
			4,18
свинина	90	340	30,60
лук	27	45	1,22
яйцо	9	315	2,84
батон	16	69	1,10
масло раст	9	128,26	1,15
соль	0,5	18,5	0,01
масло слив	5	910	4,55
			41,47
гречка	69	56,25	3,88
масло слив	6,7	910	6,10
соль	0,5	18,5	0,01
			9,99
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
конд изд			16,24
			75,79

## 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
фрукты			25,48
			75,79

## 1 неделя четверг

горошек кон	50	135,38	6,77
минтай	105	174	18,27
батон	15	69	1,04
яйцо	4,5	315	1,42
соль	1	18,5	0,02
масло слив	1,6	910	1,46
масло слив	5	910	4,55
			26,75
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
сухофрукты	25	90	2,25
сахар	15	74	1,11
витамин	0,05	7000	0,35
			3,71
хлеб умница	30	69	2,07
конд. Изд			10,57
сыр	16	621	9,94
			75,79

60,66 руб

1 неделя пятница			
капуста	64	42	2,69
морковь	8	45	0,36
сахар	3	74	0,22
лим к-та	0,06	450	0,03
масло раст	6	128,26	0,77
соль	0,5	18,5	0,01
			4,08
кура	134,4	210	28,22
масло раст	10,5	128,26	1,35
лук	22,2	45	1,00
морковь	14	45	0,63
рис	49	106,25	5,21
соль	1,5	18,5	0,03
			36,43
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	74	1,11
витамин	0,05	7000	0,35
			1,85
хлеб ржан	30	55	1,65
фрукты			31,78
			75,79

2 неделя понедельник			
кукуруза	44,4	170	7,55
яйцо	80	315	25,2
мол.сухое	6	575	3,45
масло слив	5	910	4,55
масло слив	5	910	4,55
соль	1	18,5	0,02
			37,77
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	17	621	10,56
сок			16,00
			75,79

2 неделя вторник			
капуста	64	50	3,20
морковь	8	45	0,36
сахар	3	74	0,22
лим к-та	0,06	450	0,03
масло раст	6	128,26	0,77
соль	1	18,5	0,02
			4,60
свинина	112	340	38,08

2 неделя среда			
морковь	55	45	2,48
сахар	2,5	74	0,19
масло раст	5	128,26	0,64
			3,30
творог	132	240	31,68
манка	9,1	56,25	0,51
яйцо	4,2	315	1,32
сахар	9,1	74	0,67
сметана	4,9	257,14	1,26
сухари пан	4,9	98	0,48
масло слив	4,9	910	4,46
мол.сгуц	10	328,95	3,29
			43,68
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
фрукты			24,89
			75,79

2 неделя четверг			
свекла	68	45	3,06
масло раст	6	128,26	0,77
соль	0,5	18,5	0,01
			3,84
кура	134,4	210	28,22
масло раст	10,5	128,26	1,35
лук	22,2	45	1,00
морковь	14	45	0,63
рис	49	106,25	5,21
соль	1,5	18,5	0,03
			36,43
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
фрукты			31,60
			75,79

картофель	163	42	6,85
лук	17	45	0,77
масло раст	6,5	128,26	0,83
паста том	3	150	0,45
соль	1	18,5	0,02
			46,99
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	10	910	9,10
кондизд			11,18

75,79

2 неделя пятница			
свинина	66	340	22,44
батон	11	69	0,76
лук	31	45	1,40
масло слив	2,5	910	2,28
мука	6	42,5	0,26
мукка	1,8	42,5	0,08
масло слив	1,8	910	1,64
паста	2,4	150	0,36
сахар	0,4	74	0,03
соль	1	18,5	0,02
морковь	3	45	0,14
лук	1,3	45	0,06
			29,44
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			31,92
			75,79