

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ *СОШ № 1 Новозыбков*

*матри д. Андрей Геворкян Советского Союза Д. А. Дзатуковича*

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

*Е. А. Кольшова*



Начальник Отдела образования

Новозыбковской городской администрации

Г. Л. Резников



**Примерное двухнедельное меню на осенний период  
для детей школьного возраста на 2023 учебный год**

**(без родительской доли)**

**(завтрак 5-11 кл)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1 завтрак	Макароньы отварные с сыром	100/9	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		339	5,9	5,6	45,24	287,97	
День 2	Каша пшениная молочн	150	4,75	6,68	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	7,33	6,12	53,97	323,7	
День 3 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 4 завтрак	Каша гречневая молочн	120	4,76	4,93	21,08	147,70	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		350	7,26	5,23	47,62	289,67	
День 5 завтрак	Каша рисовая молочная	130	3,33	4,30	21,20	136,58	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		360	6,08	4,93	49,37	289,06	

Неделя 2							
День 1 завтрак	Каша «Дружба»	150	4,91	6,25	26,32	180,83	102
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
Итого		380	7,74	6,96	54,61	334,86	
День 2 завтрак	Макароньы отварные с сыром	100/9	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		339	5,9	5,6	45,24	287,97	
День 3 завтрак	Каша овсяная из «Геркул	140	4,43	6,23	17,84	145,17	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		370	7,25	6,97	45,66	297,51	
День 4 завтрак	Каша пшениная молочн	150	4,75	6,68	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	7,33	6,12	53,97	323,7	
День 5 завтрак	Каша гречневая молочн	120	4,76	4,93	21,08	147,70	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		350	7,26	5,23	47,62	289,67	



