

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ *СОШ № 12 Новозыбкова*

имени дворянина Глеба Советникова Союзей Д. А. Кузнецова

Приказ № _____ от _____

Е. А. Калышева



СОГЛАСОВАНО:

Начальник Отдела образования

Новозыбковской городской администрации

Г. Л. Резников



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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
обед	Суп картофельный с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Голубцы ленивые	100/30	9,37	9,56	7,04	151,73	160
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		560	13,73	12,21	41,44	351,63	
День 2							
обед	Суп картофельный гороховый	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45
	Плов из птицы	120	10,67	9,85	17,83	202,67	211
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		550	14,64	13,32	50,78	382,33	
День 3							
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	37
	Котлеты из птицы	50/3	9,35	1,97	7,78	85,83	322
	Макароны отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	227
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		583	16,65	11,19	62,04	416,08	
День 4							
обед	Суп картофельный	200	1,54	4,69	10,07	92,17	57
	Рагу из птицы	150	15,38	19,59	18,20	308,58	214
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		580	19,02	24,64	50,33	501,38	
День 5							
обед	Суп картофельный с макаронами	200	2,26	2,29	17,41	99,27	47
	Котлеты рыбные	60/4	8,88	1,66	5,82	73,66	161
	Картофельное пюре	110	2,35	4,45	17,09	117,66	241
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		604	15,59	8,76	62,38	391,22	

Неделя 2							
День 1							
	Суп картоф с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Тефтели мясные с соусом	45/30	7,23	9,39	5,62	140,03	200
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30	175,87	219
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		605	15,59	8,76	62,38	391,22	
День 2							
обед	Суп картофельный с клецками	200	3,0	2,63	13,47	89,55	46
	Тефтели рыбные	60/30	7,67	4,7	7,85	103,77	174
	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	224
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		670	16,66	12,78	83,66	519,13	
День 3							
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	37
	Котлеты из птицы	50/3	9,35	1,97	7,78	85,83	322
	Макароны отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	227
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		583	16,65	11,19	62,04	416,08	
День 4							
обед	Суп картофельный с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Голубцы ленивые	100/30	9,37	9,56	7,04	151,73	160
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
		560	13,73	12,21	41,44	351,63	
Итого							
День 5							
обед	Суп картофельный гороховый	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45
	Плов из птицы	120	10,67	9,85	17,83	202,67	211
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		550	14,64	13,32	50,78	382,33	
Среднее значение за период:			15,69	12,84	56,73	410,30	

29,00руб

1 неделя понедельник			
картофель	80	20	1,60
пшено	8	50	0,40
морковь	10	40	0,40
лук	9,6	30	0,29
масло раст	2	119,57	0,24
соль	1	15	0,02
			2,94
свинина	47	380	17,86
рис	5	112,5	0,56
лук	7	30	0,21
масло раст	3	119,57	0,36
капуста	74	35	2,59
масло слив	1,5	560	0,84
мука	1,5	42,5	0,06
паста том	1,8	150	0,27
сахар	0,5	72	0,04
соль	1	15	0,02
			22,81
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	72	1,08
			1,47
хлеб ржан	35	51	1,79
			29,00
1 неделя вторник			
кар-ль	53,4	20	1,07
морковь	10	40	0,40
горох	16	41,25	0,66
лук	9,5	30	0,29
масло слив	2,3	560	1,29
соль	1	15	0,02
			3,72
кура с костью	77	230	17,71
масло раст	6	119,57	0,72
лук	13	30	0,39
морковь	8	40	0,32
рис	28	112,5	3,15
			22,29
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	72	1,08
			1,47
хлеб ржан	30	51	1,53

29,00

1 неделя среда			
карт-ль	22,5	20	0,45
свекла	40	30	1,20
морковь	10	40	0,40
капуста	20	35	0,70
лук	10	30	0,30
масло раст	3	119,57	0,36
соль	1	15	0,02
сахар	2	72	0,14
к-та лим	0,2	800	0,16
			3,73
филе кур	38	380	14,44
батон	9	65	0,59
сухари	5	95	0,48
масло слив	1,7	560	0,95
масло слив	3	560	1,68
			18,13
макаронь	34	51,11	1,74
масло слив	4,5	560	2,52
соль	1	15	0,02
			4,27
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	72	1,08
			1,47
хлеб ржан	27,5	51	1,40
			29,00
1 неделя четверг			
карт-ль	120	20	2,40
морковь	10	40	0,40
лук	9,6	30	0,29
масло слив	1,8	560	1,01
соль	1	15	0,02
			4,11
кура	81	230	18,63
картофель	86	20	1,72
морковь	17	40	0,68
паста том	2	150	0,30
лук	10	30	0,30
масло раст	3	119,57	0,36
мука	1	42,5	0,04
соль	1	15	0,015
			22,05
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	72	1,08
			1,47
хлеб ржан	27	51	1,38
			29,00

29,00 руб

[illegible][illegible]

2 неделя четверг			
картофель	80	20	1,60
пшено	8	50	0,40
морковь	10	40	0,40
лук	9,6	30	0,29
масло раст	2	119,57	0,24
соль	1	15	0,02
			2,94
свинина	47	380	17,86
рис	5	112,5	0,56
лук	7	30	0,21
масло раст	3	119,57	0,36
капуста	74	35	2,59
масло слив	1,5	560	0,84
мука	1,5	42,5	0,06
паста том	1,8	150	0,27
сахар	0,5	72	0,04
соль	1	15	0,02
			22,81
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	72	1,08
			1,47
хлеб ржан	35	51	1,79
			29,00

--	--	--	--

2 неделя пятница			
кар-ль	53,4	20	1,07
морковь	10	40	0,40
горох	16	41,25	0,66
лук	9,5	30	0,29
масло слив	2,3	560	1,29
соль	1	15	0,02
			3,72
кура с костью	77	230	17,71
масло раст	6	119,57	0,72
лук	13	30	0,39
морковь	8	40	0,32
рис	28	112,5	3,15
			22,29
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	72	1,08
			1,47
хлеб ржан	30	51	1,53
29,00			
