

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №1
г.Новозыбкова имени дважды Героя
Советского Союза Д.А.Драгунского»
Е.А.Колышева
Приказ № 390 от 01.11.2023.



СОГЛАСОВАНО:

Начальник Отдела образования
Новозыбковской городской администрации
Л. Резников



**Примерное двухнедельное меню на осенне-зимний период
для детей из многодетных, малоимущих семей
на 2023 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	150/20	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		400	6,18	3,83	50,09	259,36	
День 2							
	Каша пшенная 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	10,26	9,79	57,4	359,07	
День 3							
завтрак	Рагу из птицы	140	13,81	17,59	16,34	277,08	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		370	15,42	17,86	35,9	364,71	
День 4							
	Каша гречневая молочная	170	6,75	6,98	29,86	209,24	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	7	0,06	5,09	0,09	46,2	6
Итого		407	9,71	12,78	58,25	386,38	
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	150/20	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		400	6,18	3,83	50,09	259,36	
День 2							
	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	10,26	9,79	57,4	359,07	
День 3							
	Рагу из птицы	140	13,81	17,59	16,34	277,08	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		370	15,42	17,86	35,9	364,71	
День 4							
завтрак	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	
День 5							
завтрак	Каша гречневая молочная	170	6,75	6,98	29,86	209,24	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	7	0,06	5,09	0,09	46,2	6
Итого		407	9,71	12,78	58,25	386,38	
Среднее значение за период:			10,30	11,24	54,74	360,38	

21,50 руб

1 неделя понедельник			
макароны	52	51,11	2,66
масло слив	4,5	560	2,52
соль	0,3	15	0,00
сыр	21,7	580	12,59
			17,77
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	72	1,08
витамин	0,05	5752	0,29
			1,76
умница	30,3	65	1,97
			21,50
1 неделя вторник			
пшено	36	50	1,80
мол.сухое	11	580	6,38
сахар	4,5	72	0,32
масло слив	4,5	560	2,52
			11,02
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	72	1,08
витамин	0,05	5752	0,29
			1,76
умница	30,6	65	1,99
сыр	11,6	580	6,73
			21,50
1 неделя среда			
кура	65	237	15,41
картофель	91	12	1,09
морковь	17	25	0,43
паста том	2	150	0,30
лук	10	30	0,30
масло раст	3,2	119,57	0,38
мука	1	42,5	0,04
соль	1	15	0,015
			17,96
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	72	1,08
витамин	0,05	5752	0,29
			1,76
хлеб ржан	35	51	1,79
			21,50

1 неделя четверг			
гречка	34	81,25	2,76
молоко сух	14	580	8,12
сахар	4,3	72	0,31
масло слив	4,3	560	2,41
			13,60
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	72	1,08
витамин	0,05	5752	0,29
			1,76
умница	34,2	65	2,22
масло слив	7	560	3,92
			21,50

1 неделя пятница			
рис	28	112,5	3,15
мол.сухое	11,7	580	6,79
сахар	4,5	72	0,32
масло слив	4,5	560	2,52
			12,78
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	72	1,08
витамин	0,05	5752	0,29
			1,76
умница	30	65	1,95
конд.изд			5,01
			21,50

