

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ №1
г. Новозыбкова имени дважды Героя
Советского Союза А. Драгунского»
Е.А.Колышева
28.12.2023



СОГЛАСОВАНО:

Начальник Отдела образования
Новозыбковской городской администрации

Г. Л. Резников



**Примерное двухнедельное меню на зимний период
для детей школьного возраста на 2023-2024 учебный год
(без родительской доли)
(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	100/12	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		342	5,9	5,6	45,24	287,97	
День 2	Каша гречневая молочн	140	5,56	5,75	24,59	172,32	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		370	8,06	6,05	51,13	314,29	
День 3 завтрак	Каша манная молочная	170	5,27	6,84	26,43	188,72	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		400	7,77	7,14	52,97	330,69	
День 4 завтрак	Каша пшенная молочн	180	5,44	6,54	30,86	204,44	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		410	7,94	6,84	57,4	346,41	
День 5 завтрак	Каша рисовая молочная	150	3,84	4,97	24,46	157,60	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		380	6,34	5,27	51	299,57	

Неделя 2							
День 1 завтрак	Макароны отварные с сыром	100/12	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		342	5,9	5,6	45,24	287,97	
День 2 завтрак	Каша пшенная молочн	180	5,44	6,54	30,86	204,44	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		410	7,94	6,84	57,4	346,41	
День 3 завтрак	Каша овсяная из «Геркул	160	5,06	7,12	20,39	165,90	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		390	7,56	7,42	46,93	307,87	
День 4 завтрак	Каша рисовая молочная	150	3,84	4,97	24,46	157,60	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		380	6,34	5,27	51	299,57	
День 5 завтрак	Каша гречневая молочн	140	5,56	5,75	24,59	172,32	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		370	8,06	6,05	51,13	314,29	

15,00 руб

1 неделя понедельник

макароны	35	48,33	1,69
масло слив	3	650	1,95
сыр	13,1	580	7,60
			11,24
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	69	1,04
витамин	0,05	7000	0,35
			1,78
умница	30,5	65	1,98
			15,00

1 неделя вторник

гречка	28	70	1,96
мол сух	11,9	580	6,90
сахар	3,5	69	0,24
масло слив	3,5	650	2,275
			11,38
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	69	1,04
витамин	0,05	7000	0,35
			1,78
умница	28,4	65	1,85
			15,00

1 неделя среда

манка	26	47,5	1,24
мол сух	12	580	6,96
сахар	4,3	69	0,30
масло слив	4,3	650	2,80
			11,29
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	69	1,04
витамин	0,05	7000	0,35
			1,78
умница	29,8	65	1,94
			15,00

1 неделя четверг

пшено	36	43,75	1,58
мол.сухое	11	580	6,38
сахар	4,5	69	0,31
масло слив	4,5	650	2,93
			11,19
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	69	1,04
витамин	0,05	7000	0,35
			1,78
умница	31,3	65	2,03
			15,00

1 неделя пятница

рис	23	106,25	2,44
мол.сухое	10	580	5,80
сахар	3,8	69	0,26
масло слив	3,8	650	2,47
			10,98
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	69	1,04
витамин	0,05	7000	0,35
			1,78
умница	34,6	65	2,25
			15,00

15,00 руб

2 неделя понедельник

макароны	35	48,33	1,69
масло слив	3	650	1,95
сыр	13,1	580	7,60
			11,24
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	69	1,04
витамин	0,05	7000	0,35
			1,78
умница	30,5	65	1,98
			15,00

2 неделя вторник

пшено	36	43,75	1,58
мол.сухое	11	580	6,38
сахар	4,5	69	0,31
масло слив	4,5	650	2,93
			11,19
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	69	1,04
витамин	0,05	7000	0,35
			1,78
умница	31,3	65	2,03
			15,00

2 неделя среда

геркулес	24	62,5	1,50
молоко смух	11,2	580	6,50
сахар	4	69	0,28
масло слив	4	650	2,60
			10,87
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	69	1,04
витамин	0,05	7000	0,35
			1,78
умница	36,2	65	2,35
			15,00

2 неделя четверг

рис	23	106,25	2,44
мол.сухое	10	580	5,80
сахар	3,8	69	0,26
масло слив	3,8	650	2,47
			10,98
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	69	1,04
витамин	0,05	7000	0,35
			1,78
умница	34,6	65	2,25
			15,00

2 неделя пятница

гречка	28	70	1,96
мол сух	11,9	580	6,90
сахар	3,5	69	0,24
масло слив	3,5	650	2,275
			11,38
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	69	1,04
витамин	0,05	7000	0,35
			1,78
умница	28,4	65	1,85
			15,00