

УТВЕРЖДАЮ:



Директор УОУ «СОШ №1

Новozybkova имени дважды Героя Советского Союза Д.А. Драгунского»

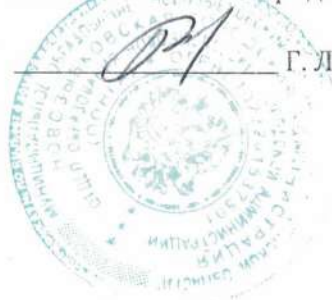
Е.А. Колышева

Приказ № 413 от 28.12.2023

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Отдела образования

Новozybkovskoy городской администрации



Г. Л. Резников

**Примерное двухнедельное меню на зимний период
для детей школьного возраста на 2023-2024 учебный год
(обед)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
обед	Суп картофельный гороховый	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45
	Плов из птицы	150	15,0	13,86	25,09	285,0	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		580	18,97	17,33	58,04	464,66	
День 2							
обед	Суп картофельный с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Котлеты рыбные	50/5	7,4	1,38	4,85	61,38	161
	Картофельное пюре	150	3,19	6,6	23,30	160,46	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		635	14,95	10,63	62,55	421,74	
День 3							
обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,52	5,33	8,65	88,89	37
	Котлеты из птицы	50/5	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		590	16,65	11,19	62,04	416,08	
День 4							
обед	Суп картофельный	200	1,54	4,69	10,07	92,17	57
	Голубцы ленивые	110/40	9,82	10,02	7,38	158,75	160
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,32	
Итого		590	14,12	15,19	42,85	368,88	
День 5							
обед	Суп картофельный с макаронами	200	2,26	2,29	17,41	99,27	47
	Рагу из птицы	185	18,97	24,16	22,45	380,58	214
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,32	
Итого		625	23,99	26,93	65,26	597,81	

Неделя 2							
День 1							
	Суп картофельный гороховый	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45
	Плов из птицы	150	15,0	13,86	25,09	285,0	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		580	18,97	17,33	58,04	464,66	
День 2							
обед	Суп картофельный с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Котлеты из птицы	50/5	9,35	1,97	7,78	85,83	322
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,40	3,98	33	193,46	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		595	20,11	8,6	75,18	479,19	
День 3							
обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,52	5,33	8,65	88,89	37
	Тефтели мясные с соусом	50/30	9,18	10,43	6,24	155,59	200
	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		620	16,48	19,65	60,5	485,84	
День 4							
обед	Суп картофельный с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Котлеты рыбные	50/5	7,4	1,38	4,85	61,38	161
	Картофельное пюре	150	3,19	6,6	23,30	160,46	241
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
		635	14,95	10,63	62,55	421,74	
Итого							
День 5							
обед	Суп картофельный с макаронами	200	2,26	2,29	17,41	99,27	47
	Голубцы ленивые	110/40	9,82	10,02	7,38	158,75	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		580	14,18	12,67	46,85	358,65	
Среднее значени е за период:			17,33	15,01	59,38	447,92	

31,00руб

1 неделя понедельник			
кар-ль	61,6	15	0,92
морковь	10,6	27	0,29
горох	16	41,25	0,66
лук	9,5	30	0,29
масло раст	2,3	119,57	0,28
соль	1	15	0,02
			2,45
кура с костью	96	210	20,16
масло раст	7	119,57	0,84
лук	16	30	0,48
морковь	10	27	0,27
рис	35	106,25	3,72
			25,47
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	69	1,04
			1,43
хлеб ржан	32,6	51	1,66
31,00			

1 неделя вторник			
картофель	94,5	15	1,42
пшено	8	43,75	0,35
морковь	10,6	27	0,29
лук	9,6	30	0,29
масло раст	2	119,57	0,24
соль	1	15	0,02
			2,60
минтай	66	165	10,89
батон	9	65	0,59
яйцо	3	362,5	1,09
масло слив	1	650	0,65
соль	0,5	15	0,01
масло слив	5	650	3,25
			16,47
картоф	194	15	2,91
молоко сух	3	580	1,74
масло слив	6,7	650	4,355
соль	0,5	15	0,01
			9,01
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	69	1,04
			1,43
хлеб ржан	29,4	51	1,50
			31,00

1 неделя среда			
карт-ль	25,2	15	0,38
свекла	42	24	1,01
морковь	10,6	27	0,29
капуста	20	35	0,70
лук	10	30	0,30
масло раст	3	119,57	0,36
соль	0,5	15	0,01
сахар	2	69	0,14
к-та лим	0,2	500	0,10
сметана	5	257,14	1,29
			4,56
филе кур	38	350	13,30
батон	9	65	0,59
сухари	5	110	0,55
масло слив	1,7	650	1,11
масло слив	5	650	3,25
			18,79
макароны	34	48,33	1,64
масло слив	4,5	650	2,93
соль	0,5	15	0,01
			4,58
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	69	1,04
			1,43
хлеб ржан	32,3	51	1,65
			31,00
1 неделя четверг			
карт-ль	138,6	15	2,08
морковь	10,6	27	0,29
лук	9,6	30	0,29
масло слив	2	650	1,30
соль	1	15	0,02
			3,97
свинина	52	340	17,68
рис	5,5	106,25	0,58
лук	7,7	30	0,23
масло раст	3,3	119,57	0,39
капуста	81,4	35	2,85
масло слив	2	650	1,30
мука	2	42,5	0,09
паста том	2,4	150	0,36
сахар	0,7	69	0,05
соль	1	15	0,02
			23,55
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	69	1,04
			1,43
хлеб ржан	40,3	51	2,06

29,00 руб

[illegible]

31,00

2 неделя донедельник			
кар-ль	61,6	15	0,92
морковь	10,6	27	0,29
горох	16	41,25	0,66
лук	9,5	30	0,29
масло раст	2,3	119,57	0,28
соль	1	15	0,02
			2,45
кура с костью	96	210	20,16
масло раст	7	119,57	0,84
лук	16	30	0,48
морковь	10	27	0,27
рис	35	106,25	3,72
			25,47
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	69	1,04
			1,43
хлеб ржан	32,6	51	1,66

31,00

[illegible][illegible]

2 неделя четверг			
картофель	94,5	15	1,42
пшено	8	43,75	0,35
морковь	10,6	27	0,29
лук	9,6	30	0,29
масло раст	2	119,57	0,24
соль	1	15	0,02
			2,60
минтай	66	165	10,89
батон	9	65	0,59
яйцо	3	362,5	1,09
масло слив	1	650	0,65
соль	0,5	15	0,01
масло слив	5	650	3,25
			16,47
картоф	194	15	2,91
молоко сух	3	580	1,74
масло слив	6,7	650	4,355
соль	0,5	15	0,01
			9,01
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	69	1,04
			1,43
хлеб ржан	29,4	51	1,50
			31,00

--	--	--	--

2 неделя пятница			
кар-ль	92,3	15	1,38
морковь	10,6	27	0,29
лук	9,6	30	0,29
масло раст	3	119,57	0,36
макароны	8	48,33	0,39
соль	1	15	0,02
			2,72
свинина	52	340	17,68
рис	5,5	106,25	0,58
лук	7,7	30	0,23
масло слив	3,3	650	2,15
капуста	81,4	35	2,85
масло слив	2	650	1,30
мука	2	42,5	0,09
паста том	2,4	150	0,36
сахар	0,7	69	0,05
соль	1	15	0,02
			25,30
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	69	1,04
			1,43
хлеб ржан	30,5	51	1,56
			31,00