

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «СОШ №1
г.Новозыбкова имени дважды Героя
Советского Союза Д.А.Драгунского»
Е.А.Колышева
Приказ № 473 от 28.12.2023



Начальник Отдела образования
Новозыбковской городской администрации

Г. Л. Резников



**Примерное двухнедельное меню на зимний период
для детей школьного возраста на 2023-2024 учебный год
(завтрак 1-4 кл)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Птица тушеная с соусом	85/40	20,84	5,75	5,97	160,44	318
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,5	34,2	244,5	227
	Чай с сахаром (витаминизированный)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	6
Итого		515	28,52	22,8	66,84	612,91	
День 2							
	Салат из свеклы	60	0,76	6,05	4,06	76,08	19
	Котлета мясная	80/5	12,21	13,39	6,56	202	177
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,0	263,81	219
	Чай с сахаром (витаминизированный)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
	Сыр	14	3,25	4,14		50,4	7
Итого		539	27,45	29,31	82,16	734,26	
День 3							
завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/10	29,22	12,11	29,1	342,23	141
	Чай с сахаром (витаминизированный)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
	Фрукты	150	1,2	1,2	28,8	132	
Итого		540	32,92	13,61	84,44	616,2	
День 4							
	Горошек зеленый консервированный	40	1,25	1,32	2,80	31,15	229
	Котлеты рыбные	90/5	13,32	2,49	8,73	110,48	161
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,30	160,46	241
	Компот из сухофруктов (витаминизированный)	200	0,56		27,89	113,79	283
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
	Кондитерское изделие	40	1,35	6,04	26,59	161,25	
Итого		555	21,65	16,27	99,33	629,12	
День 5							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,4	3,19	42,01	4
	Плов с курой	180	16,0	14,78	26,76	304	191
	Чай с сахаром (витаминизированный)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
	Фрукты	150	1,2	1,2	28,8	132	
Итого		620	19,8	19,74	80,81	578,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	N рецеп
			Белки	Жиры	Углевод		
День 6	Неделя 2						
	Кукуруза консервиров	40	0,88	-	4,48	23,2	230
	Омлет натуральный	100	11,64	18,04	3,04	221,08	117
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
	Сок	200	1,00	-	20,2	48	
Итого		570	16,02	18,34	54,26	434,25	
День 7							
	Салат из свеклы	60	0,76	6,05	4,06	76,08	19
	Жаркое по-домашнему	210	21,52	16,54	21,12	318,89	181
	Чай с сахаром (витаминизированный)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
	Сыр	18	4,18	5,32		64,8	7
Итого		518	28,96	28,21	51,72	601,74	
День 8							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/10	29,22	12,11	29,1	342,23	141
	Чай с сахаром (витаминизированный)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
	Фрукты	150	1,2	1,2	28,8	132	
Итого		540	32,92	13,61	84,44	616,2	
День 9							
	Сердце в соусе	60/30	16,95	3,80	14,18	158,63	322
	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	224
	Чай с сахаром (витаминизированный)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
	Сыр	13	3,02	3,84		46,8	7
Итого		503	26,36	13,03	81	572,58	
День 10							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,4	3,19	42,01	4
	Тефтели мясные с соусом	70/30	12,85	14,60	8,74	217,83	200
	Каша гречневая рассыпч	150	8,73	5,43	45,0	263,81	219
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
	Чай с сахаром (витаминизированный)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Фрукты	150	1,2	1,2	28,8	132	
Итого		690	25,38	24,99	107,79	756,28	
Ср. знач. за период:			25,99	20,99	79,28	615,22	

1 неделя понедельник

филе кур	119	350	41,65
мука	1,8	42,5	0,08
масло слив	2,1	650	1,37
паста	2,4	150	0,36
сахар	0,4	69	0,03
соль	0,5	15	0,01
морковь	3	27	0,08
лук	1,3	30	0,04
			43,61
макаронны	51	48,33	2,46
масло слив	6,7	650	4,36
соль	0,5	15	0,01
			6,83
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	69	1,04
витамин	0,05	7000	0,35
			1,78
хлеб умница	30	65	1,95
масло слив	10	650	6,50
			60,66

1 неделя вторник

свекла	73	24	1,75
масло раст	6	119,57	0,72
соль	1	15	0,02
			2,48
свинина	80	340	27,20
лук репч	24	30	0,72
яйцо	9	362,5	3,26
масло раст	8	119,57	0,96
соль	1	15	0,02
хлеб пшен	14	65	0,91
мука	1,4	42,5	0,06
масло сл	5	650	3,25
			36,37
гречка	69	70	4,83
масло слив	6,7	650	4,36
соль	1	15	0,02
			9,20
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	69	1,04
витамин	0,05	7000	0,35
			1,78
хлеб умница	30	65	1,95
сыр	15,3	580	8,87
			60,66

1 неделя среда

творог	141	240	33,84
манка	9,7	47,5	0,46
яйцо	4,5	362,5	1,63
сахар	9,7	69	0,67
сметана	5,2	257,14	1,34
сухари пан	5,2	110	0,57
масло слив	5,2	650	3,38
мол.сгуц	10	328,95	3,29
			45,18
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	69	1,04
витамин	0,05	7000	0,35
			1,78
хлеб умница	30	65	1,95
фрукты			11,76
			60,66

1 неделя четверг

горошек кон	67	135,38	9,07
минтай	118	165	19,47
хлеб пшен	17	65	1,11
яйцо	5	362,5	1,81
масло слив	1,8	650	1,17
масло слив	5	650	3,25
			26,81
карт-ль	194	15	2,91
масло слив	6,7	650	4,36
молоко сух	3	580	1,74
соль	1	15	0,02
			9,02
сухофрукты	25	90	2,25
сахар	15	69	1,04
витамин	0,05	7000	0,35
			3,64
хлеб ржан	30	51	1,53
конд. Изд			10,60
			60,66

60,66 руб

1 неделя пятница			
капуста	64	35	2,24
морковь	8	27	0,22
сахар	3	69	0,21
лим.к-та	0,06	500	0,03
масло раст	6	119,57	0,72
соль	0,6	15	0,01
			3,42
кура	115,2	210	24,19
масло раст	9	119,57	1,08
лук	19	30	0,57
морковь	12	27	0,32
рис	42	106,25	4,46
соль	1	15	0,02
			30,64
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	69	1,04
витамин	0,05	7000	0,35
			1,78
хлеб ржан	30	51	1,53
фрукты			23,30
			60,66

2 неделя понедельник			
кукуруза	61,6	187,5	11,55
яйцо	60	362,5	21,75
мол.сухое	4,6	580	2,67
масло слив	3,8	650	2,47
масло слив	3,8	650	2,47
соль	1,5	15	0,02
			29,38
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	69	1,04
витамин	0,05	7000	0,35
			1,78
хлеб умница	30	65	1,95
сок			16,00
			60,66
2 неделя вторник			
свекла	73	24	1,75
масло раст	6	119,57	0,72
соль	0,5	15	0,01
			2,48
свинина	112	340	38,08

2 неделя среда			
творог	141	240	33,84
манка	9,7	47,5	0,46
яйцо	4,5	362,5	1,63
сахар	9,7	69	0,67
сметана	5,2	257,14	1,34
сухари пан	5,2	110	0,57
масло слив	5,2	650	3,38
мол.сгущ	10	328,95	3,29
			45,18
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	69	1,04
витамин	0,05	7000	0,35
			1,78
хлеб умница	30	65	1,95
фрукты			11,76
			60,66

2 неделя четверг			
сердце	117,6	310	36,46
мукка	1,8	42,5	0,08
масло слив	2,4	650	1,56
паста	2,3	150	0,35
сахар	0,4	69	0,03
соль	0,5	15	0,01
морковь	3,1	27	0,08
лук	1,3	30	0,04
			38,60
рис	54	106,25	5,74
масло слив	6,7	650	4,36
соль	0,5	15	0,01
			10,10
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	69	1,04
витамин	0,05	7000	0,35
			1,78
хлеб умница	30	65	1,95
сыр	14,2	580	8,24
			60,66
2 неделя пятница			
капуста	64	35	2,24
морковь	8	27	0,22
сахар	3	69	0,21
лим.к-та	0,06	500	0,03
масло раст	6	119,57	0,72

картофель	175	15	2,63
лук	17	30	0,51
масло раст	6,5	119,57	0,78
паста том	3	150	0,45
соль	0,5	15	0,01
			42,45
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	69	1,04
витамин	0,05	7000	0,35
			1,78
хлеб умница	30	65	1,95
сыр	20,7	580	12,01

60,66

соль	1	15	0,02
			3,43
свинина	58	340	19,72
батон	9,4	65	0,61
масло сл	2,3	650	1,50
лук	27	30	0,81
мука	5	42,5	0,21
мука	1,5	42,5	0,06
масло сл	1,5	650	0,98
паста том	1,8	150	0,27
сахар	0,5	69	0,03
соль	1	15	0,02
			24,21
гречка	69	70	4,83
масло слив	6,7	650	4,36
соль	1	15	0,02
			9,20
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	69	1,04
витамин	0,05	7000	0,35
			1,78
хлеб ржан	30	51	1,53
фрукты			20,52
			60,66