

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ

Приказ № 221 от



СОГЛАСОВАНО:

Начальник Отдела образования

Новozybkovской городской администрации

Г. Л. Резников



завтрак 60.66  
1-4 кл

**Примерное двухнедельное меню на осенне-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	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Сердце в соусе	70/40	14,58	9,25	4,70	168,94	196
	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	11	0,09	7,98	0,14	72,6	6
Итого		501	22,27	27,03	65,58	628,01	
День 2							
	Горошек зеленый консервированный	45	1,41	1,49	2,66	35,04	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	
	Булочка ванильная	60	4,5	3,9	33	186	
Итого		580	24,96	14,3	105,6	657,76	
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							
	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	11	2,55	3,25		39,6	7
Итого		561	26,75	28,42	82,16	723,46	
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	35	0,77	-	3,92	20,3	230
	Омлет натуральный	130	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		595	15,91	18,34	53,7	431,35	
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	13	3,02	3,84		46,8	7
Итого		513	27,8	26,73	51,72	583,74	
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							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,4	3,19	42,01	4
	Котлета рубленая из птицы	90/5	16,95	3,80	14,18	158,63	322
	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	224
	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		575	30,39	36,15	53,86	687,31	
День 10							
	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 (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Фрукты	150	1,2	1,2	28,8	132	
Итого		630	24,88	21,59	104,6	714,27	
Ср. знач. за период:			25,93	22,04	76,69	624,77	