

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ

Приказ № 229 от



СОГЛАСОВАНО:

Начальник Отдела образования

Новозыбковской городской администрации

Г. Л. Резников



*Зав. 13.20
5.11 кл
всего:*

**Примерное двухнедельное меню на осенне-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 | 100/9 | 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 | | 339 | 5,9 | 5,6 | 45,24 | 287,97 | |
| День 2 | Каша пшенная молочн | 150 | 4,75 | 6,68 | 19,12 | 155,54 | 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 | | 380 | 7,33 | 6,12 | 53,97 | 323,7 | |
| День 3 завтрак | Каша манная молочная | 150 | 4,65 | 6,04 | 23,32 | 166,52 | 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 | | 380 | 7,15 | 6,34 | 49,86 | 308,49 | |
| День 4 завтрак | Каша гречневая молочн | 120 | 4,76 | 4,93 | 21,08 | 147,70 | 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 | | 350 | 7,26 | 5,23 | 47,62 | 289,67 | |
| День 5 завтрак | Каша рисовая молочная | 130 | 3,33 | 4,30 | 21,20 | 136,58 | 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 | | 360 | 6,08 | 4,93 | 49,37 | 289,06 | |

| | | | | | | | |
|----------------|---------------------------|-------|------|------|-------|--------|-----|
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 1 завтрак | Макароны отварные с сыром | 100/9 | 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 | | 339 | 5,9 | 5,6 | 45,24 | 287,97 | |
| День 2 завтрак | Каша пшенная молочн | 150 | 4,75 | 6,68 | 19,12 | 155,54 | 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 | | 380 | 7,33 | 6,12 | 53,97 | 323,7 | |
| День 3 завтрак | Каша овсяная из «Геркул | 140 | 4,43 | 6,23 | 17,84 | 145,17 | 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 | | 370 | 7,25 | 6,97 | 45,66 | 297,51 | |
| День 4 завтрак | Каша рисовая молочная | 130 | 3,33 | 4,30 | 21,20 | 136,58 | 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 | | 360 | 6,08 | 4,93 | 49,37 | 289,06 | |
| День 5 завтрак | Каша гречневая молочн | 120 | 4,76 | 4,93 | 21,08 | 147,70 | 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 | | 350 | 7,26 | 5,23 | 47,62 | 289,67 | |