

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ

Приказ № 221 от



*Завтр. 21-50  
5-11 кл  
многодет. семьи*

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Отдела образования

Новозыбковской городской администрации

Г. Л. Резников



**Примерное двухнедельное меню на осенне-зимний период**

**для детей из многодетных, малоимущих семей**

**на 2023 учебный год**

**(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	150/20	3,68	3,53	23,55	140,73	124
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	69,99	
Итого		400	6,18	3,83	50,09	259,36	
День 2							
	Каша пшенная молочная	180	5,44	6,54	30,86	204,44	112
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	69,99	
	Сыр	10	2,32	2,95		36	7
Итого		420	10,26	9,79	57,4	359,07	
День 3							
завтрак	Рагу из птицы	140	13,81	17,59	16,34	277,08	214
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,49	0,27	7,52	38,99	
Итого		370	15,42	17,86	35,9	364,71	
День 4							
	Каша гречневая молочная	170	6,75	6,98	29,86	209,24	104
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	69,99	
	Масло сливочное	7	0,06	5,09	0,09	46,2	6
Итого		407	9,71	12,78	58,25	386,38	
День 5							
	Каша рисовая молочная	180	4,61	5,96	29,35	189,12	104
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	69,99	
	Кондит.изделие	30	1,35	6,04	26,59	161,25	
Итого		440	8,46	12,3	82,48	469	

Неделя 2							
День 1							
	Макаронны отварные с сыром	150/20	3,68	3,53	23,55	140,73	124
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	69,99	
Итого		400	6,18	3,83	50,09	259,36	
День 2							
	Каша пшенная молочная	180	5,44	6,54	30,86	204,44	112
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	69,99	
	Сыр	10	2,32	2,95		36	7
Итого		420	10,26	9,79	57,4	359,07	
День 3							
	Рагу из птицы	140	13,81	17,59	16,34	277,08	214
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,49	0,27	7,52	38,99	
Итого		370	15,42	17,86	35,9	364,71	
День 4							
завтрак	Каша рисовая молочная	180	4,61	5,96	29,35	189,12	104
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	69,99	
	Кондит.изделие	30	1,35	6,04	26,59	161,25	
Итого		440	8,46	12,3	82,48	469	
День 5							
завтрак	Каша гречневая молочная	170	6,75	6,98	29,86	209,24	104
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	69,99	
	Масло сливочное	7	0,06	5,09	0,09	46,2	6
Итого		407	9,71	12,78	58,25	386,38	
Среднее значение за период:			10,30	11,24	54,74	360,38	