

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ

Приказ № 22/ от



*Завтра 40ч
5-11 кл
магн*

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Отдела образования
Новozyбковской городской администрации
Г. Л. Резников

**Примерное двухнедельное меню на осенне-зимний период
для детей школьного возраста (в т.ч. для детей из семей
участников СВО) на 2023-2024 учебный год
(завтрак 5-11 кл)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1	Неделя 1						
завтрак	Сердце в соусе	50/30	10,60	6,73	3,42	122,86	196
	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	227
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	40	3,17	0,4	19,33	124,44	
Итого		425	17,57	10,66	58,34	436,67	
День 2							
завтрак	Котлеты рыбные	50/5	7,4	1,38	4,85	61,38	161
	Картофельное пюре	120	2,56	4,85	18,64	128,36	241
	Компот из сухофрукто (витаминизирован)	200	0,56		27,89	113,79	283
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,32	
	Булочка ванильная	60	4,5	3,9	33	186	
Итого		475	17,66	10,61	97,74	558,85	
День 3							
завтрак	Запеканка творожн со сгущен молоком	100/10	23,06	9,6	22,9	270,18	141
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
	Сыр	10	2,32	2,95		36	7
Итого		350	27,88	12,85	49,44	448,15	
День 4							
завтрак	Салат из свеклы	50	0,66	5,04	3,84	63,04	19
	Котлета мясная	50/5	7,63	8,37	4,1	126,25	177
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,81	219
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,32	
Итого		495	19,78	19,32	78,34	571,06	
День 5							
завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,42	2,53	2,66	35,01	4
	Плов с курой	180	16,0	14,78	26,74	304,0	191
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,32	
Итого		470	19,18	17,79	54,8	456,97	

Неделя 2							
День 1							
завтрак	Кукуруза консервир	20	0,22	-	2,24	11,6	230
	Омлет натуральный	130	11,64	18,04	3,04	221,08	117
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
Итого		380	14,36	18,34	31,82	374,65	
День 2							
завтрак	Жаркое по-домашнему	165	16,9	12,99	16,60	250,56	181
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	40	3,17	0,4	19,33	124,44	
Итого		405	20,19	13,39	47,97	423,64	
День 3							
завтрак	Запеканка творожн со сгущен молоком	100/10	23,06	9,6	22,9	270,18	141
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
	Сыр	10	2,32	2,95		36	7
Итого		350	27,88	12,85	49,44	448,15	
День 4							
завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,42	2,53	2,66	35,01	4
	Котлета рубленая из птицы	60/5	11,22	2,36	9,33	103	322
	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	224
	Компот из сухофрукто (витаминизирован)	200	0,56		27,89	113,79	283
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,32	
Итого		505	18,73	10,46	93,52	546,3	
День 5							
завтрак	Тефтели мясная с соус	70/30	12,85	14,60	8,74	217,83	200
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,0	263,81	219
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	40	3,17	0,4	19,33	124,44	
Итого		490	24,87	20,43	85,11	654,72	
Среднее значен			20,81	15,67	64,65	491,92	