

с 09.01.2025

60-53



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ сш № 3 г. Новозыбкова
Детков Г.Н.

Приказ № 4 от 09.01.2025



СОГЛАСОВАНО:

Начальник Отдела образования
Новozybkovской городской администрации
Г.Л. Резников

**Примерное двухнедельное меню на зимний период
для детей школьного возраста на 2024-2025 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	Птица тушеная с соусом	70/30	17,16	4,73	4,10	127,16	318
	Макаронные изделия отварные	130	4,78	4,59	30,62	182,95	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	8	0,06	5,8	0,10	52,8	6
Итого		468	24,5	15,42	61,36	504,88	
День 2							
завтрак	Салат из свеклы	50	0,66	5,04	3,84	63,04	19
	Котлета мясная	70/5	10,68	11,72	5,74	176,75	177
	Каша гречневая рассыпч	130	7,57	4,71	39,0	228,64	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	12	2,78	3,55		43,2	7
Итого		497	24,19	25,32	75,12	653,6	
День 3							
завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/10	23,06	9,6	22,9	270,18	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	100	0,8	0,8	19,2	88	
Итого		440	26,36	10,7	68,64	500,15	
День 4							
завтрак	Горошек зеленый консервированный	30	0,94	0,99	2,10	23,36	229
	Котлета рыбная	80/5	11,84	2,21	7,76	98,21	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	
Итого		495	18,51	9,62	71,07	447,81	
День 5							
завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,42	2,53	2,66	35,01	4
	Плов с курой	170	15,11	13,96	25,27	287,11	211
	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		600	18,83	18,05	78,79	554,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	N рецеп
			Белки	Жиры	Углевод		
День 6	Неделя 2						
завтрак	Кукуруза консервиров	40	0,88	-	4,61	23,2	230
	Омлет натуральный	100	8,95	13,88	2,34	170,06	132
	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	13,33	14,18	53,69	383,23	
День 7							
завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,42	2,53	2,66	35,01	4
	Жаркое по-домашнему	180	18,44	14,17	18,11	273,34	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	15	3,48	4,43		54	7
Итого		475	24,84	21,43	47,31	504,32	
День 8							
завтрак	Салат из моркови	40	0,54	4,84	4,98	65,66	9
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/10	23,06	9,6	22,9	270,18	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	100	0,8	0,8	19,2	88	
Итого		480	26,9	15,54	73,62	565,81	
День 9							
завтрак	Салат из свеклы	50	0,66	5,04	3,84	63,04	19
	Плов с курой	180	16,0	14,78	26,76	304	211
	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	8	0,06	5,8	0,10	52,8	6
	Кондитерское изделие	40	1,35	6,04	26,59	161,25	
Итого		508	20,57	31,96	83,83	723,06	
День 10							
завтрак	Тефтели мясные с соусом	70/30	12,85	14,60	8,74	217,83	200
	Каша гречневая рассыпч	130	7,57	4,71	39,0	228,64	219
	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
	Фрукты	150	1,2	1,2	28,8	132	
Итого		617	23,67	20,88	101,87	692,08	
Ср. знач. за период:			21,79	18,10	71,22	548,41	