

09.01.2025

48-00

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МБОУ *Самеэ. Новозыбков*
Иметов И. И.
Приказ № *4* от *09.01.2025*

СОГЛАСОВАНО:



Начальник Отдела образования
Новozybkovskoye городской администрации
Г. Л. Резников

**Примерное двухнедельное меню на зимний период
для детей школьного возраста
(в т.ч. для детей из семей участников СВО)
на 2024-2025 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	Птица тушеная с соус	60/30	14,71	4,06	3,52	109,0	318
	Макаронные изделия отварные	140	5,15	4,94	32,96	197,02	227
	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		460	22,36	9,3	63,02	447,99	
День 2							
завтрак	Салат из свеклы	60	0,76	6,05	4,06	76,08	19
	Котлета мясная	60/5	9,15	10,04	4,92	151,5	177
	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»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
Итого		505	21,14	21,82	80,52	633,36	
День 3							
завтрак	Запеканка творожн со сгущен молоком	85/10	16,46	6,86	16,49	193,93	141
	Чай с сахаром (витаминизирован)	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		335	22,35	10,51	44	383,31	
День 4							
завтрак	Котлеты рыбные	50/4	7,4	1,38	4,85	61,38	161
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,30	160,46	241
	Компот из сухофрукто (витаминизирован)	200	0,56		27,89	113,79	283
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
	Кондитерс. изделие	40	1,35	6,04	26,59	161,25	
Итого		474	14,48	13,84	92,65	548,87	
День 5							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	70	0,58	3,97	3,72	49,01	4
	Плов с курой	210	18,67	17,24	31,20	354,67	211
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		510	21,35	21,57	56,98	504,31	

День 1	Неделя 2						
завтрак	Кукуруза консервированная	25	0,55	0	3,36	17,4	230
	Омлет натуральный	100	8,95	13,88	2,34	170,06	132
	Чай с сахаром (витаминизирован)	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		363	12,06	19,98	32,34	382,23	
День 2							
завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,42	2,53	2,66	35,01	4
	Жаркое домашнему	180	18,44	14,17	18,11	273,34	181
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		460	20,96	17,06	42,83	408,98	
День 3							
завтрак	Запеканка творожн со сгущен молоком	85/10	1646	6,86	16,49	193,93	141
	Чай с сахаром (витаминизирован)	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		335	22,35	10,51	44	383,31	
День 4							
	Салат из свеклы	70	0,89	7,06	4,74	88,76	19
	Плов с курой	210	18,67	17,24	31,20	354,67	220
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		510	21,66	24,66	58	544,06	
День 5							
	Тефтели мясные с соусом	90/40	16,53	18,78	11,24	280,07	200
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,0	263,81	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	
Итого		517	27,31	24,58	81,57	657,49	
Среднее значен			20,29	16,52	61,19	489,19	