

с 09.01.2025

48-82



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ

Приказ № 4

СОШ № 3 г. Новозыбково

от 09.01.2025



СОГЛАСОВАНО:

Начальник Отдела образования
Новozybkovской городской администрации
Г. Л. Резников

**Примерное двухнедельное меню на зимний период
для детей из многодетных семей
на 2024-2025 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	Птица тушеная с соусом	85/30	20,84	5,75	5,97	160,44	318
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,5	34,2	244,5	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	
	Сок	200	1,00	-	20,2	48	
Итого		695	29,44	15,55	86,91	594,91	
День 2							
завтрак	Салат из свеклы	60	0,76	6,05	4,06	76,08	19
	Котлета мясная	90/5	13,74	15,06	7,38	227,25	177
	Каша гречневая рассыпч	150	8,73	5,43	45,0	263,81	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	22	5,10	6,50		79,2	
Итого		557	30,83	33,34	82,98	788,31	
День 3							
завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	130/10	25,33	10,50	25,22	296,60	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	150	1,2	1,2	28,8	132	
Итого		520	29,03	12	80,56	570,57	
День 4							
завтрак	Горошек зеленый консервированный	40	1,25	1,32	2,80	31,15	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 «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
	Кондитерское изделие	40	1,35	6,04	26,59	161,25	
Итого		545	20,57	15,93	102,84	658,19	
День 5							
завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,4	3,19	42,01	4
	Плов с курой	210	18,67	17,24	31,20	354,67	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	200	1,6	1,6	38,4	176	
Итого		700	22,87	22,6	94,85	673,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	N рецеп
			Белки	Жиры	Углевод		
День 6	Неделя 2						
завтрак	Кукуруза консервиров	30	0,66	-	3,36	17,4	230
	Омлет натуральный	130	11,64	18,04	3,04	221,08	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	
	Сыр	14	3,25	4,14		50,4	7
	Сок	200	1,00	-	20,2	48	
Итого		604	19,05	22,48	53,14	478,85	
День 7							
завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,4	3,19	42,01	4
	Жаркое по-домашнему	210	21,52	16,54	21,12	318,89	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	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	6
	Кондитерское изделие	40	1,35	6,04	26,59	161,25	
Итого		550	25,95	33,53	77,57	730,12	
День 8							
завтрак	Салат из моркови	40	0,54	4,84	4,98	65,66	9
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120/10	22,14	9,22	21,98	259,38	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	150	1,2	1,2	28,8	132	
Итого		600	26,38	15,56	82,3	599,01	
День 9							
завтрак	Салат из свеклы	60	0,76	6,05	4,06	76,08	19
	Плов с курой	210	18,67	17,24	31,20	354,67	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	
	Фрукты	200	1,6	1,6	38,4	176	
Итого		700	23,53	25,19	100,2	748,72	
День 10							
завтрак	Тефтели мясные с соусом	80/40	14,69	16,69	9,99	248,95	200
	Каша гречневая рассыпч	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	
	Фрукты	200	1,6	1,6	38,4	176	
Итого		707	27,07	24,09	118,72	802,37	
Ср. знач. за период:			26,90	23,42	91,93	707,22	