

с 09.01.2025
№ 00

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №3 г. Новозыбкова»
Иванов И.И.
Приказ № 4 от 09.01.2025



СОГЛАСОВАНО:

Начальник Отдела образования
Новozybkovskiy городской администрации
Г.Л. Резников



**Примерное двухнедельное меню на зимний период
для детей школьного возраста на 2024-2025 учебный год
(без родительской доли)
(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	100/11	3,4	5,3	18,7	146	124
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
Итого		341	5,9	5,6	45,24	287,97	
День 2	Каша гречневая молочн	160	6,35	6,57	28,10	196,94	104
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
Итого		390	8,85	6,87	54,64	338,91	
День 3 завтрак	Каша овсяная из «Геркул	180	5,7	8,0	22,94	186,65	110
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
Итого		410	8,2	8,3	49,48	328,62	
День 4 завтрак	Каша пшенная молочн	190	5,74	6,91	32,57	215,80	110
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
Итого		420	8,24	7,21	59,11	357,77	
День 5 завтрак	Каша рисовая молочная	170	4,35	5,62	27,72	178,61	114
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
Итого		400	6,85	5,92	54,26	320,58	

Неделя 2							
День 1 завтрак	Макароны отварные с сыром	100/11	3,4	5,3	18,7	146	124
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
Итого		341	5,9	5,6	45,24	287,97	
День 2 завтрак	Каша «Дружба»	190	6,22	7,91	33,33	229,06	102
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
Итого		420	8,72	8,21	59,87	371,03	
День 3 завтрак	Каша овсяная из «Геркул	180	5,7	8,0	22,94	186,65	110
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
Итого		410	8,2	8,3	49,48	328,62	
День 4 завтрак	Каша манная молочная	180	5,58	7,25	27,98	199,82	107
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
Итого		410	8,08	7,55	54,52	341,79	
День 5 завтрак	Каша гречневая молочн	160	6,35	6,57	28,10	196,94	104
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
Итого		390	8,85	6,87	54,64	338,91	