

с 09.01.2025

34-00



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ, СМ №3, Новозыбково
Резников Г. Л.
Приказ № 4 от 09.01.2025



СОГЛАСОВАНО:

Начальник Отдела образования
Новозыбковской городской администрации
Г. Л. Резников

**Примерное двухнедельное меню на зимний период
для детей школьного возраста на 2024-2025 учебный год
(обед)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
обед	Суп картофельный с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Плов из птицы	130	11,56	10,68	19,32	219,56	211
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		560	15,92	13,33	53,72	419,46	
День 2							
обед	Суп картофельный гороховый	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45
	Тефтели рыбные	50/20	6,39	3,91	6,54	86,48	174
	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	241
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		600	12,49	11,42	55,02	373,11	
День 3							
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	37
	Котлеты из птицы	45/3	8,42	1,77	7,0	77,25	322
	Макароны отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	227
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		578	15,72	10,99	61,26	407,5	
День 4							
обед	Суп картофельный с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Тефтели мясные с соусом	45/30	7,23	9,39	5,62	140,03	200
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30,0	175,87	219
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		605	17,41	15,66	70,02	515,8	
День 5							
обед	Суп картофельный с макаронами	200	2,26	2,29	17,41	99,27	47
	Рагу из птицы	145	14,30	18,22	16,92	286,98	214
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		575	18,66	20,87	56,39	486,88	

Неделя 2							
День 1							
	Суп картофельный с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Тефтели рыбные	45/30	5,75	3,52	5,89	77,83	174
	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	241
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		605	12,24	10,21	55,82	384,7	
День 2							
обед	Суп картофельный гороховый	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45
	Котлеты из птицы	45/2	8,42	1,77	7,0	77,25	322
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30,0	175,87	219
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		577	18,21	8,86	69,95	432,78	
День 3							
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	37
	Тефтели мясные с соусом	50/30	9,18	10,43	6,24	155,59	200
	Макаронные отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	227
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		610	16,48	19,65	60,5	485,84	
День 4							
обед	Суп картофельный с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Рагу из птицы	145	14,30	18,22	16,92	286,98	214
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		575	18,66	20,87	51,32	486,88	
День 5							
обед	Суп картофельный с макаронами	200	2,26	2,29	17,41	99,27	47
	Голубцы ленивые	100/30	9,37	9,56	7,04	151,73	160
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		560	13,73	12,21	46,51	351,63	
Среднее знач. за период:			15,76	14,10	57,76	429,43	