

УТВЕРЖДАЮ: СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Начальник Отдела образования

 Новозыбковской городской администрации

Приказ №\_\_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г. Л. Резников

**Примерное двухнедельное меню на весенний 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 рецеп туры |
| Белки | Жиры | Угле воды |
| Неделя 1День 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 | 110/10 | 21,43 | 8,88 | 21,34 | 250,97 | 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  |  | 500 | 25,13 | 10,38 | 76,68 | 524,94 |  |
| 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 | Овощи натуральные | 20 | 0,16 | 0,04 | 0,92 | 4,6 | 246 |
| Плов из отварной птицы | 180 | 13,0 | 14,78 | 26,74 | 304 | 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  |  | 580 | 16,46 | 16,38 | 78,52 | 541,23 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 свеклы | 50 | 0,66 | 5,04 | 3,84 | 63,04 | 19 |
| 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 | 25,08 | 23,94 | 48,49 | 532,35 |  |
| День 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 110/10 | 21,43 | 8,88 | 21,34 | 250,97 | 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  |  | 500 | 25,13 | 10,38 | 76,68 | 524,94 |  |
| День 9 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи натуральные | 20 | 0,16 | 0,04 | 0,92 | 4,6 | 246 |
| Плов из отварной птицы | 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  |  | 478 | 20,07 | 26,96 | 80,91 | 664,62 |  |
| 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: |  |  | 21,90 | 17,63 | 72,57 | 551,21 |  |