

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**

**(обед)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | N рецеп туры |
| Белки | Жиры | Угле воды |
| Неделя 1День 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| обед | Суп картофельный с крупой  | 200 | 2,26 | 2,29 | 12,34 | 99,27 | 55 |
| Плов из отварной 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 | 50/30 | 6,39 | 3,91 | 6,54 | 86,48 | 174 |
| Картофельное пюре | 90 | 1,92 | 3,64 | 13,98 | 96,27 | 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 | 12,28 | 11,02 | 53,47 | 362,41 |  |
| 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 | 45/20 | 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  |  | 595 | 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 2День 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 | 90 | 1,92 | 3,64 | 13,98 | 96,27 | 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  |  | 595 | 12,03 | 9,81 | 54,27 | 374 |  |
| 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 |
| 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  |  | 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: |  |  | 15,91 | 14,33 | 57,74 | 432,32 |  |