

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**

**(в т.ч. для детей из семей участников СВО)**

**на 2024-2025 учебный год**

**(завтрак 5-11 кл)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецеп туры |
| Белки | Жиры | Угле воды |
| День 1 | Неделя 1 |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Птица тушеная с соус | 60/30 | 14,71 | 4,06 | 3,52 | 109,0 | 318 |
| Макаронные изделия отварные | 140 | 5,15 | 4,94 | 32,96 | 197,02 | 227 |
| Чай с сахаром (витаминизирован) | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 300 |
| Хлеб «Умница» | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,50 | 93,33 |  |
| Итого |  | 460 | 22,36 | 9,3 | 63,02 | 447,99 |  |
| День 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Салат из свеклы | 60 | 0,76 | 6,05 | 4,06 | 76,08 | 19 |
| Котлета мясная | 60/5 | 9,15 | 10,04 | 4,92 | 151,5 | 177 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,73 | 5,43 | 45,0 | 263,81 | 219 |
| Чай с сахаром (витаминизирован) | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 300 |
| Хлеб «Умница» | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,50 | 93,33 |  |
| Итого |  | 505 | 21,14 | 21,82 | 80,52 | 633,36 |  |
| День 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Запеканка творожн со сгущен молоком | 100/10 | 23,06 | 9,6 | 22,9 | 270,18 | 141 |
| Чай с сахаром (витаминизирован) | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 300 |
| Хлеб «Умница» | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,50 | 93,33 |  |
| Сыр | 10 | 2,32 | 2,95 |  | 36 | 7 |
| Итого |  | 350 | 27,88 | 12,85 | 49,44 | 448,15 |  |
| День 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Котлеты рыбные | 50/4 | 7,4 | 1,38 | 4,85 | 61,38 | 161 |
| Картофельное пюре | 130 | 2,76 | 6,06 | 23,30 | 160,46 | 241 |
| Компот из сухофруктов (витаминизирован) | 200 | 0,56 |  | 27,89 | 113,79 | 283 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,99 |  |
| Кондитерс. изделие | 40 | 1,35 | 6,04 | 26,59 | 161,25 |  |
| Итого |  | 474 | 14,48 | 13,84 | 92,65 | 548,87 |  |
| День 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Овощи натуральные | 20 | 0,16 | 0,04 | 0,92 | 4,6 | 246 |
| Плов из отварной птицы | 210 | 18,67 | 17,24 | 31,20 | 354,67 | 211 |
| Чай с сахаром (витаминизирован) | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 300 |
| Хлеб «Умница» | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,50 | 93,33 |  |
| Итого |  | 460 | 21,33 | 17,58 | 58,66 | 501,24 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День 1 | Неделя 2 |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Кукуруза консервированная | 25 | 0,55 | 0 | 3,36 | 17,4 | 230 |
|  | Омлет натуральный | 100 | 8,95 | 13,88 | 2,34 | 170,06 | 132 |
| Чай с сахаром (витаминизирован) | 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 |  | 363 | 12,06 | 19,98 | 32,34 | 382,23 |  |
| День 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Салат из свеклы | 40 | 0,51 | 4,03 | 2,71 | 50,72 | 19 |
| Жаркое по-домашнему | 180 | 18,44 | 14,17 | 18,11 | 273,34 | 181 |
| Чай с сахаром (витаминизирован) | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 300 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,99 |  |
| Итого |  | 450 | 21,05 | 18,56 | 42,88 | 424,69 |  |
| День 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Запеканка творожн со сгущен молоком | 100/10 | 23,06 | 9,6 | 22,9 | 270,18 | 141 |
|  | Чай с сахаром (витаминизирован) | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 300 |
| Хлеб «Умница» | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,50 | 93,33 |  |
| Сыр | 10 | 2,32 | 2,95 |  | 36 | 7 |
| Итого |  | 350 | 27,88 | 12,85 | 49,44 | 448,15 |  |
| День 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Овощи натуральные | 20 | 0,16 | 0,04 | 0,92 | 4,6 | 246 |
| Плов из отварной птицы | 210 | 18,67 | 17,24 | 31,20 | 354,67 | 211 |
| Чай с сахаром (витаминизирован) | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 300 |
| Хлеб «Умница» | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,50 | 93,33 |  |
| Итого |  | 460 | 21,33 | 17,58 | 58,66 | 501,24 |  |
| День 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Тефтели мясные с соусом | 90/40 | 16,53 | 18,78 | 11,24 | 280,07 | 200 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 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 |  |
| Итого |  | 517 | 27,31 | 24,58 | 81,57 | 657,49 |  |
| Среднее значен |  |  | 22,09 | 17,30 | 61,48 | 506,87 |  |