

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Верещагинская СОШ

Приказ № 126 от 30.08.2023



СОГЛАСОВАНО:

Начальник Отдела образования
Новозыбковской городской администрации



Г. Л. Резников

**Примерное двухнедельное меню на осенний период
для детей школьного возраста на 2023 учебный год
(завтрак 1-4 кл)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Птица тушеная	80/30	19,61	5,41	5,62	151	318
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,5	34,2	244,5	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	
	Сыр	11	2,43	3,07		37,4	7
Итого		501	29,64	18,28	66,36	574,87	
День 2							
	Горошек зеленый консервированный	30	0,94	0,99	2,10	23,36	229
	Рыба припущенная	90/5	15,21	0,59	0,28	67,5	259
	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	
	Булочка ванильная	60	4,5	3,9	33	186	
Итого		565	26,38	11,9	96,59	603,1	
День 3							
завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/10	29,22	12,11	29,1	342,23	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	540	32,92	13,61	84,44	616,2	
День 4							
	Салат из свеклы	60	0,76	6,05	4,06	76,08	19
	Котлета мясная с соусом	80/30	12,21	13,39	6,56	202	177
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,0	263,81	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	14	3,25	4,13		50,4	7
Итого		539	27,45	29,3	82,16	734,26	
День 5							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,4	3,19	42,01	4
	Плов с курой	180	16,0	14,78	26,76	304	191
	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		620	19,8	19,74	80,81	578,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	N рецеп
			Белки	Жиры	Углевод		
День 1	Неделя 2						
	Кукуруза консервиров	25	0,55	-	2,8	14,5	230
	Омлет натуральный	130	11,64	18,04	3,04	221,08	117
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
	Сыр	11	2,43	3,07		37,4	7
	Сок	200	1,00	-	20,2	48	
Итого		596	18,12	21,41	52,58	462,95	
День 2							
	Салат из свеклы	60	0,76	6,05	4,06	76,08	19
	Жаркое по-домашнему	210	21,52	16,54	21,12	318,89	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	
	Масло сливочное	11	0,08	7,25	0,13	66	6
Итого		511	24,86	30,14	51,85	602,94	
День 3							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/10	29,22	12,11	29,1	342,23	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		540	32,92	13,61	84,44	616,2	
День 4							
	Горошек зеленый консервированный	40	1,25	1,32	2,36	31,15	229
	Котлеты рыбные	90/5	13,32	2,49	8,73	110,48	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	
	Кондитерское изделие	40	1,35	6,04	26,59	161,25	
Итого		555	21,65	16,27	98,89	629,12	
День 5							
завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,4	3,19	42,01	4
	Тефтели мясные с соус	70/30	12,85	14,60	8,74	217,83	200
	Каша гречневая рассыпч	150	8,73	5,43	45,0	263,81	219
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Фрукты	150	1,2	1,2	28,8	132	
Итого		690	25,64	27,64	108,66	790,35	
Ср. знач. за период:			25,91	20,93	80,59	617,46	