УТВЕРЖДАЮ: СОГЛАСОВАНО:

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

Новозыбковской городской администрации

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

**Примерное двухнедельное меню на зимний период**

**для детей из многодетных семей**

**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 |
| Неделя 1  День 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Птица тушеная с соусом | 85/30 | 20,84 | 5,75 | 5,97 | 160,44 | 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 |  |
|  | Сок | 200 | 1,00 | - | 20,2 | 48 |  |
| Итого |  | 695 | 29,44 | 15,55 | 86,91 | 594,91 |  |
| День 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Салат из свеклы | 60 | 0,76 | 6,05 | 4,06 | 76,08 | 19 |
| Котлета мясная | 90/5 | 13,74 | 15,06 | 7,38 | 227,25 | 177 |
| Каша гречневая рассыпч | 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 | 22 | 5,10 | 6,50 |  | 79,2 |  |
| Итого |  | 557 | 30,83 | 33,34 | 82,98 | 788,31 |  |
| День 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 130/10 | 25,33 | 10,50 | 25,22 | 296,60 | 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 |  | 520 | 29,03 | 12 | 80,56 | 570,57 |  |
| День 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Горошек зеленый консервированный | 40 | 1,25 | 1,32 | 2,80 | 31,15 | 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 «Умница» | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,50 | 93,33 |  |
| Кондитерское изделие | 40 | 1,35 | 6,04 | 26,59 | 161,25 |  |
| Итого |  | 545 | 20,57 | 15,93 | 102,84 | 658,19 |  |
| День 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,5 | 3,4 | 3,19 | 42,01 | 4 |
| Плов с курой | 210 | 18,67 | 17,24 | 31,20 | 354,67 | 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 | 200 | 1,6 | 1,6 | 38,4 | 176 |  |
| Итого |  | 700 | 22,87 | 22,6 | 94,85 | 673,31 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | N рецеп |
| Белки | Жиры | Углевод |
| День 6 | Неделя 2 |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Кукуруза консервиров | 30 | 0,66 | - | 3,36 | 17,4 | 230 |
| Омлет натуральный | 130 | 11,64 | 18,04 | 3,04 | 221,08 | 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 |  |
| Сыр | 14 | 3,25 | 4,14 |  | 50,4 | 7 |
| Сок | 200 | 1,00 | - | 20,2 | 48 |  |
| Итого |  | 604 | 19,05 | 22,48 | 53,14 | 478,85 |  |
| День 7 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,5 | 3,4 | 3,19 | 42,01 | 4 |
| 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 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 6 |
| Кондитерское изделие | 40 | 1,35 | 6,04 | 26,59 | 161,25 |  |
| Итого |  | 550 | 25,95 | 33,53 | 77,57 | 730,12 |  |
| День 8 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Салат из моркови | 40 | 0,54 | 4,84 | 4,98 | 65,66 | 9 |
| Запеканка творожная со сгущенным молоком | 120/10 | 22,14 | 9,22 | 21,98 | 259,38 | 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 |  | 600 | 26,38 | 15,56 | 82,3 | 599,01 |  |
| День 9 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Салат из свеклы | 60 | 0,76 | 6,05 | 4,06 | 76,08 | 19 |
| Плов с курой | 210 | 18,67 | 17,24 | 31,20 | 354,67 | 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 |  |
|  | Фрукты | 200 | 1,6 | 1,6 | 38,4 | 176 |  |
| Итого |  | 700 | 23,53 | 25,19 | 100,2 | 748,72 |  |
| День 10 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Тефтели мясные с соусом | 80/40 | 14,69 | 16,69 | 9,99 | 248,95 | 200 |
| Каша гречневая рассыпч | 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 |  |
| Фрукты | 200 | 1,6 | 1,6 | 38,4 | 176 |  |
| Итого |  | 707 | 27,07 | 24,09 | 118,72 | 802,37 |  |
| Ср. знач. за период: |  |  | 26,90 | 23,42 | 91,93 | 707,22 |  |