СОГЛАСОВАНО:

Начальник Отдела образования
Новозыбковской городской администрации

_____ Г. Л. Резников

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ _____
Приказ № 101 от 30.08.2022

Примерное двухнедельное меню на весенний 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	18	3,94	5,02		61,2	7
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	6
Итого		518	31,23	27,48	66,49	664,67	
День 2							
	Горошек зеленый консервированный	45	1,25	1,32	2,36	31,15	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		580	26,69	12,23	96,85	610,89	
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	80/5	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	
	Сок	200	1,00	-	20,2	48	
Итого		725	25,2	25,17	102,36	731,86	
День 5							
	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		560	19,3	16,34	77,62	536,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	N рецеп
			Белки	Жиры	Углевод		
День 1	Неделя 2						
	Кукуруза консервиров	30	0,66	-	3,36	17,4	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	10	2,32	2,95		36	7
	Сок	200	1,00	-	20,2	48	
Итого		600	18,12	21,29	53,14	464,45	
День 2							
	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
	Сыр	17	3,95	5,02		61,2	7
Итого		467	28,05	29,11	47,79	588,06	
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 свеклы	60	0,76	6,05	4,06	76,08	19
	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:			26,24	21,34	82,62	627,94	

1 неделя понедельник

филе курин	112	290	32,48
мукка	1,35	42,5	0,06
масло слив	1,35	560	0,76
паста	1,8	120	0,22
сахар	0,3	58	0,02
соль	1,5	15	0,02
морковь	2,3	28	0,06
лук	1	28	0,03
			33,64
макароны	51	51,11	2,61
масло слив	6,7	560	3,75
соль	1,5	15	0,02
			6,38
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	58	0,87
витамин	0,05	5752	0,29
			1,55
хлеб умница	30	64	1,92
сыр	20,3	570	11,57
масло слив	10	560	5,60
			60,66

1 неделя вторник

горошек конс	72	135,38	9,75
минтай	151	130	19,63
лук	5,6	28	0,16
соль	1	15	0,02
масло слив	5	560	2,80
			22,60
карт-ль	210	20	4,20
масло слив	6,7	560	3,75
молоко сух	3	580	1,74
соль	1	15	0,02
			9,71
сухофрукты	25	120	3,00
сахар	15	58	0,87
витамин	0,05	5752	0,29
			4,16
хлеб ржан	30	50	1,50
булочка ван			13,00
			60,71

1 неделя среда

творог	141	240	33,84
манка	9,7	42,86	0,42
яйцо	4,5	217,5	0,98
сахар	9,7	58	0,56
сметана	5,2	257,14	1,34
сухари пан	5,2	95	0,49
масло слив	5,2	560	2,91
мол.сгущ	10	236,84	2,37
			42,91
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	58	0,87
витамин	0,05	5752	0,29
			1,55
хлеб умница	30	64	1,92
фрукты			14,28
			60,66

1 неделя четверг

свекла	72,5	28	2,03
масло раст	6	130,43	0,78
соль	0,5	15	0,01
			2,82
свинина	80	290	23,20
лук репч	24	28	0,67
яйцо	9	217,5	1,96
масло раст	8	130,43	1,04
соль	1	15	0,02
хлеб пшен	14	64	0,90
мука	1,4	42,5	0,06
масло сл	1,5	560	0,84
паста том	1,8	120	0,22
морковь	2,3	28	0,06
лук репч	1	28	0,03
			28,99
гречка	69	81,25	5,61
масло слив	6,7	560	3,75
соль	1,5	15	0,02
			9,38
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	58	0,87
витамин	0,05	5752	0,29
			1,55
хлеб умница	30	64	1,92
сок			16,00
			60,66

60,66 руб

1 неделя пятница			
кура	115,2	170	19,58
масло раст	9	130,43	1,17
лук	19	28	0,53
морковь	12	28	0,34
рис	42	83,75	3,52
соль	1	15	0,02
			25,16
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	58	0,87
витамин	0,05	5752	0,29
			1,55
хлеб ржан	30	50	1,50
фрукты			32,45
			60,66

2 неделя понедельник			
кукуруза	43,1	187,5	8,08
яйцо	80	217,5	17,4
мол.сухое	6	580	3,48
масло слив	5	560	2,80
масло слив	5	560	2,80
соль	1	15	0,02
			26,50
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	58	0,87
витамин	0,05	5752	0,29
			1,55
хлеб умница	30	64	1,92
сыр	11,6	570	6,61
сок			16,00
			60,66

2 неделя вторник			
свинина	112	290	32,48
картофель	190	20	3,80
лук	17	28	0,48
масло слив	6,5	560	3,64
паста том	3	120	0,36
соль	0,5	15	0,01
			40,76

2 неделя среда			
творог	141	240	33,84
манка	9,7	42,86	0,42
яйцо	4,5	217,5	0,98
сахар	9,7	58	0,56
сметана	5,2	257,14	1,34
сухари пан	5,2	95	0,49
масло слив	5,2	560	2,91
мол.сгущ	10	236,84	2,37
			42,91
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	58	0,87
витамин	0,05	5752	0,29
			1,55
хлеб умница	30	64	1,92
фрукты			14,28
			60,66

2 неделя четверг			
горошек кон	67	135,38	9,07
минтай	118	130	15,34
хлеб пшен	17	64	1,09
яйцо	5	217,5	1,09
масло слив	1,8	560	1,01
масло слив	5	560	2,80
			21,32
карт-ль	210	20	4,20
масло слив	6,7	560	3,75
молоко сух	3	580	1,74
соль	1	15	0,02
			9,71
сухофрукты	25	120	3,00
сахар	15	58	0,87
витамин	0,05	5752	0,29
			4,16
хлеб ржан	30	50	1,50
конд. Изд			14,90
			60,66

2 неделя пятница			
свекла	72,5	17	1,23
масло раст	6	130,43	0,78
соль	1	15	0,02
			2,03
свинина	58	290	16,82
батон	9,4	64	0,60

чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	58	0,87
витамин	0,05	5752	0,29
			1,55
хлеб умница	30	64	1,92
сыр	19	570	10,83
масло слив	10	560	5,60
			60,66

масло сл	2,3	560	1,29
лук	27	28	0,76
мука	5	42,5	0,21
мука	1,5	42,5	0,06
масло сл	1,5	560	0,84
паста том	1,8	120	0,22
сахар	0,5	58	0,03
соль	1	15	0,02
			20,84
гречка	69	81,25	5,61
масло слив	6,7	560	3,75
соль	1	15	0,02
			9,37
чай-заварка	1	390	0,39
сахар	15	58	0,87
витамин	0,05	5752	0,29
			1,55
хлеб ржан	30	50	1,50
фрукты			25,37
			60,66