

15-00

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Замишевская СОШ»
Маковенко Д.В.
Приказ № _____ от _____



СОГЛАСОВАНО:

Начальник Отдела образования
Новозыбковской городской администрации
Д. Резников



**Примерное двухнедельное меню на весенний период
для детей школьного возраста на 2023-2024 учебный год
(без родительской доли)
(завтрак 5-11 кл)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1 завтрак	Макароны отварные с сыром	100/12	3,4	5,3	18,7	146	124
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
Итого		342	5,9	5,6	45,24	287,97	
День 2	Каша гречневая молочн	140	5,56	5,75	24,59	172,32	104
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
Итого		370	8,06	6,05	51,13	314,29	
День 3 завтрак	Каша манная молочная	170	5,27	6,84	26,43	188,72	107
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
Итого		400	7,77	7,14	52,97	330,69	
День 4 завтрак	Каша пшенная молочн	180	5,44	6,54	30,86	204,44	110
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
Итого		410	7,94	6,84	57,4	346,41	
День 5 завтрак	Каша рисовая молочная	150	3,84	4,97	24,46	157,60	114
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
Итого		380	6,34	5,27	51	299,57	

Неделя 2							
День 1 завтрак	Макароны отварные с сыром	100/12	3,4	5,3	18,7	146	124
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
Итого		342	5,9	5,6	45,24	287,97	
День 2 завтрак	Каша пшенная молочн	180	5,44	6,54	30,86	204,44	110
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
Итого		410	7,94	6,84	57,4	346,41	
День 3 завтрак	Каша овсяная из «Геркул	160	5,06	7,12	20,39	165,90	110
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
Итого		390	7,56	7,42	46,93	307,87	
День 4 завтрак	Каша «Дружба»	170	5,57	7,08	29,83	204,94	102
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
Итого		400	8,07	7,38	56,37	346,91	
День 5 завтрак	Каша гречневая молочн	140	5,56	5,75	24,59	172,32	104
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
Итого		370	8,06	6,05	51,13	314,29	