

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Замишевская СОШ»
Маковенко Д.В.

Приказ № _____ от _____



СОГЛАСОВАНО:

Начальник Отдела образования
Новозыбковской городской администрации
Г. Л. Резников



**Примерное двухнедельное меню на весенний период
для детей школьного возраста на 2023-2024 учебный год
(обед)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
обед	Суп картофельный гороховый	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45
	Плов из птицы	150	15,0	13,86	25,09	285,0	211
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		580	18,97	17,33	58,04	464,66	
День 2							
обед	Суп картофельный с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Котлеты рыбные	50/5	7,4	1,38	4,85	61,38	161
	Картофельное пюре	150	3,19	6,6	23,30	160,46	241
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		635	14,95	10,63	62,55	421,74	
День 3							
обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,52	5,33	8,65	88,89	37
	Котлеты из птицы	50/5	9,35	1,97	7,78	85,83	322
	Макароны отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	227
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		590	16,65	11,19	62,04	416,08	
День 4							
обед	Суп картофельный	200	1,54	4,69	10,07	92,17	57
	Голубцы ленивые	110/40	9,82	10,02	7,38	158,75	160
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,32	
Итого		590	14,12	15,19	42,85	368,88	
День 5							
обед	Суп картофельный с макаронами	200	2,26	2,29	17,41	99,27	47
	Рагу из птицы	185	18,97	24,16	22,45	380,58	214
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,32	
Итого		625	23,99	26,93	65,26	597,81	

Неделя 2							
День 1							
	Суп картофельный гороховый	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45
	Плов из птицы	150	15,0	13,86	25,09	285,0	211
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		580	18,97	17,33	58,04	464,66	
День 2							
обед	Суп картофельный с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Котлеты из птицы	50/5	9,35	1,97	7,78	85,83	322
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,40	3,98	33	193,46	219
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		595	20,11	8,6	75,18	479,19	
День 3							
обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,52	5,33	8,65	88,89	37
	Тефтели мясные с соусом	50/30	9,18	10,43	6,24	155,59	200
	Макароны отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	227
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		620	16,48	19,65	60,5	485,84	
День 4							
обед	Суп картофельный с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Котлеты рыбные	50/5	7,4	1,38	4,85	61,38	161
	Картофельное пюре	150	3,19	6,6	23,30	160,46	241
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
		635	14,95	10,63	62,55	421,74	
Итого							
День 5							
обед	Суп картофельный с макаронами	200	2,26	2,29	17,41	99,27	47
	Голубцы ленивые	110/40	9,82	10,02	7,38	158,75	160
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		580	14,18	12,67	46,85	358,65	
Среднее			17,33	15,01	59,38	447,92	

знач. за период:							
---------------------	--	--	--	--	--	--	--