

23-50

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 из многодетных, малоимущих семей
на 2023 учебный год
(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	150/22	3,68	3,53	23,55	140,73	124
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	69,99	
Итого		402	6,18	3,83	50,09	259,36	
День 2							
	Каша гречневая молочная	180	7,15	7,39	31,62	221,55	104
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	69,99	
	Масло сливочное	8	0,07	5,82	0,10	52,8	6
Итого		418	9,72	13,51	58,26	392,98	
День 3							
завтрак	Рагу из птицы	150	15,38	19,59	18,20	308,58	214
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,49	0,27	7,52	38,99	
Итого		380	16,99	19,86	37,76	396,21	
День 4							
	Каша пшенная молочная	200	6,04	7,27	34,29	227,16	112
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	69,99	
	Сыр	11	2,55	3,25		39,6	7
Итого		441	11,09	10,82	60,83	385,39	
День 5							
	Каша рисовая молочная	200	5,12	6,62	32,61	210,13	104
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	69,99	
	Кондит.изделие	30	1,35	6,04	26,59	161,25	
Итого		460	8,97	12,96	85,74	490,01	

Неделя 2							
День 1							
	Макаронны отварные с сыром	150/22	3,68	3,53	23,55	140,73	124
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	69,99	
Итого		402	6,18	3,83	50,09	259,36	
День 2							
	Каша пшенная молочная	200	6,04	7,27	34,29	227,16	112
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	69,99	
	Сыр	11	2,55	3,25		39,6	7
Итого		441	11,09	10,82	60,83	385,39	
День 3							
	Рагу из птицы	150	15,38	19,59	18,20	308,58	214
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,49	0,27	7,52	38,99	
Итого		380	16,99	19,86	37,76	396,21	
День 4							
завтрак	Каша «Дружба»	200	6,55	8,33	35,09	241,11	102
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	69,99	
	Кондит.изделие	30	1,35	6,04	26,59	161,25	
Итого		460	10,4	14,67	88,22	520,99	
День 5							
завтрак	Каша гречневая молочная	180	7,15	7,39	31,62	221,55	104
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	69,99	
	Масло сливочное	8	0,07	5,82	0,10	52,8	6
Итого		418	9,72	13,51	58,26	392,98	
Среднее значение за период:			10,59	12,19	58,54	384,79	