

50,66

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
(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 с соусом	85/40	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	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	6
Итого		515	28,52	22,8	66,84	612,91	
День 2							
	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	
	Сыр	14	3,25	4,14		50,4	7
Итого		539	27,45	29,31	82,16	734,26	
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							
	Горошек зеленый консервированный	40	1,25	1,32	2,80	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	99,33	629,12	
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 6	Неделя 2						
	Кукуруза консервиров	40	0,88	-	4,48	23,2	230
	Омлет натуральный	100	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	
	Сок	200	1,00	-	20,2	48	
Итого		570	16,02	18,34	54,26	434,25	
День 7							
	Салат из свеклы	60	0,76	6,05	4,06	76,08	19
	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	
	Сыр	18	4,18	5,32		64,8	7
Итого		518	28,96	28,21	51,72	601,74	
День 8							
	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 9							
	Сердце в соусе	60/40	16,95	3,80	14,18	158,63	322
	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	224
	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	13	0,10	9,43	0,17	85,8	6
Итого		503	23,44	18,62	81,17	611,58	
День 10							
	Тефтели мясные с соусом	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	
	Компот из сухофруктов (витаминизированный)	200	0,56		27,89	113,79	283
	Фрукты	150	1,2	1,2	28,8	132	
Итого		630	25,32	21,59	120,45	779,42	
Ср. знач. за период:			25,89	20,31	78,64	606,81	