

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ

Приказ №

от



*С.Ф. Овчарова Т.М.*  
*Старобобровская школа*

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Отдела образования  
Новozyбковской городской администрации

Г. Л. Резников



**Примерное двухнедельное меню на осенний период  
для детей школьного возраста на 2023 учебный год**

**(с родительской долей)**

**(завтрак 5-11 кл)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1	Неделя 1						
завтрак	Птица тушеная	55/30	13,48	3,72	3,22	127,16	318
	Макаронные изделия отварные	120	4,08	7,6	27,36	195,6	227
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	40	3,17	0,4	19,33	124,44	
Итого		445	20,85	11,72	61,95	495,84	
День 2							
завтрак	Рыба припущенная	50/3	8,39	0,33	0,13	36,67	259
	Картофельное пюре	120	2,55	4,85	18,64	128,37	241
	Компот из сухофрукто (витаминизирован)	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		463	17,98	9,44	89,68	516,82	
День 3							
	Запеканка творожн со сгущен молоком	100/10	23,06	9,6	22,9	270,18	141
	Чай с сахаром	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
Итого		350	27,88	12,85	49,44	448,15	
День 4							
	Салат из свеклы	50	0,66	5,04	3,84	63,04	19
	Котлета мясная	50/5	7,63	8,37	4,1	126,25	177
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,81	219
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		485	19,12	19,2	75	553,73	
День 5							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,42	2,53	2,66	35,01	4
	Плов с курой	180	16,0	14,78	26,74	304,0	191
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,32	
Итого		470	19,18	17,79	54,8	456,97	

Неделя 2							
День 1							
завтрак	Кукуруза консервир	30	0,66	-	3,36	17,4	230
	Омлет натуральный	130	11,64	18,04	3,04	221,08	117
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	40	3,17	0,4	19,33	124,44	
Итого		400	15,59	18,44	37,77	411,56	
День 2							
	Жаркое по-домашнему	165	16,9	12,99	16,60	250,56	181
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
Итого		395	19,4	13,29	43,14	392,53	
День 3							
	Запеканка творожн со сгущен молоком	100/10	23,06	9,6	22,9	270,18	141
	Чай с сахаром	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
Итого		350	27,88	12,85	49,44	448,15	
День 4							
	Горошек зелен конс	20	0,63	0,66	1,4	15,57	229
	Котлеты рыбные	50/5	7,4	1,38	4,85	61,38	161
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,30	160,46	241
	Компот из сухофрукто (витаминизирован)	200	0,56		27,89	113,79	283
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,32	
	Кондит.изделие	40	1,35	6,04	26,59	161,25	
Итого		505	15,77	14,62	97,39	581,77	
День 5							
завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,4	3,19	42,01	4
	Тефтели мясн с соус	60/30	11,02	12,52	7,49	186,71	200
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,0	263,81	219
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	40	3,17	0,4	19,33	124,44	
Итого		540	23,54	21,75	87,05	665,61	
Среднее значен			20,71	15,20	64,57	497,11	