

48-00

01.03.2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №3 г. Новозыбкова

Дятлов И.Н.

Приказ № 01/03/2025

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

г. Новозыбкова

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Отдела образования

Новозыбковской городской администрации

Г. Л. Резников

**Примерное двухнедельное меню на весенний период
для детей школьного возраста
(в т.ч. для детей из семей участников СВО)
на 2024-2025 учебный год
(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 с соус	60/30	14,71	4,06	3,52	109,0	318
	Макаронные изделия отварные	140	5,15	4,94	32,96	197,02	227
	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		460	22,36	9,3	63,02	447,99	
День 2							
завтрак	Салат из свеклы	60	0,76	6,05	4,06	76,08	19
	Котлета мясная	60/5	9,15	10,04	4,92	151,5	177
	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»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
Итого		505	21,14	21,82	80,52	633,36	
День 3							
завтрак	Запеканка творожн со сгущен молоком	100/10	23,06	9,6	22,9	270,18	141
	Чай с сахаром (витаминизирован)	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							
завтрак	Котлеты рыбные	50/4	7,4	1,38	4,85	61,38	161
	Картофельное пюре	130	2,76	6,06	23,30	160,46	241
	Компот из сухофрукто (витаминизирован)	200	0,56		27,89	113,79	283
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
	Кондитерс. изделие	40	1,35	6,04	26,59	161,25	
Итого		474	14,48	13,84	92,65	548,87	
День 5							
завтрак	Овощи натуральные	20	0,16	0,04	0,92	4,6	246
	Плов из отварной птицы	210	18,67	17,24	31,20	354,67	211
	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		460	21,33	17,58	58,66	501,24	

День 1	Неделя 2						
завтрак	Кукуруза консервированная	25	0,55	0	3,36	17,4	230
	Омлет натуральный	100	8,95	13,88	2,34	170,06	132
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,10	52,8	6
Итого		363	12,06	19,98	32,34	382,23	
День 2							
завтрак	Салат из свеклы	40	0,51	4,03	2,71	50,72	19
	Жаркое домашнему	180	18,44	14,17	18,11	273,34	181
	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		450	21,05	18,56	42,88	424,69	
День 3							
завтрак	Запеканка творожн со сгущен молоком	100/10	23,06	9,6	22,9	270,18	141
	Чай с сахаром (витаминизирован)	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							
завтрак	Овощи натуральные	20	0,16	0,04	0,92	4,6	246
	Плов из отварной птицы	210	18,67	17,24	31,20	354,67	211
	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		460	21,33	17,58	58,66	501,24	
День 5							
завтрак	Тефтели мясные с соусом	90/40	16,53	18,78	11,24	280,07	200
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,0	263,81	219
	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		517	27,31	24,58	81,57	657,49	
Среднее значен			22,09	17,30	61,48	506,87	