

60-65

01.03.2025

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МБОУ СОШ №3 г. Новозыбкова

Дятлов И.Н.

Приказ № 47 от

г. Новозыбкова

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Отдела образования  
Новozybkovskoy городской администрации  
Л. Резников



**Примерное двухнедельное меню на весенний период  
для детей школьного возраста на 2024-2025 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                     | 70/30     | 17,16            | 4,73  | 4,10     | 127,16                  | 318         |
|            | Макаронные изделия отварные                | 130       | 4,78             | 4,59  | 30,62    | 182,95                  | 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                            | 8         | 0,06             | 5,8   | 0,10     | 52,8                    | 6           |
| Итого      |                                            | 468       | 24,5             | 15,42 | 61,36    | 504,88                  |             |
| День 2     |                                            |           |                  |       |          |                         |             |
| завтрак    | Салат из свеклы                            | 50        | 0,66             | 5,04  | 3,84     | 63,04                   | 19          |
|            | Котлета мясная                             | 70/5      | 10,68            | 11,72 | 5,74     | 176,75                  | 177         |
|            | Каша гречневая рассыпч                     | 130       | 7,57             | 4,71  | 39,0     | 228,64                  | 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                                        | 12        | 2,78             | 3,55  |          | 43,2                    | 7           |
| Итого      |                                            | 497       | 24,19            | 25,32 | 75,12    | 653,6                   |             |
| День 3     |                                            |           |                  |       |          |                         |             |
| завтрак    | Запеканка творожная со сгущенным молоком   | 110/10    | 21,43            | 8,88  | 21,34    | 250,97                  | 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      |                                            | 500       | 25,13            | 10,38 | 76,68    | 524,94                  |             |
| День 4     |                                            |           |                  |       |          |                         |             |
| завтрак    | Горошек зеленый консервированный           | 30        | 0,94             | 0,99  | 2,10     | 23,36                   | 229         |
|            | Котлета рыбная                             | 80/5      | 11,84            | 2,21  | 7,76     | 98,21                   | 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                   |             |
| Итого      |                                            | 495       | 18,51            | 9,62  | 71,07    | 447,81                  |             |
| День 5     |                                            |           |                  |       |          |                         |             |
| завтрак    | Овощи натуральные                          | 20        | 0,16             | 0,04  | 0,92     | 4,6                     | 246         |
|            | Плов из отварной птицы                     | 180       | 13,0             | 14,78 | 26,74    | 304                     | 211         |
|            | 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      |                                            | 580       | 16,46            | 16,38 | 78,52    | 541,23                  |             |

| Прием пищи           | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |         | Энергет. ценность | N рецеп |
|----------------------|------------------------------------------|-----------|------------------|-------|---------|-------------------|---------|
|                      |                                          |           | Белки            | Жиры  | Углевод |                   |         |
| День 6               | Неделя 2                                 |           |                  |       |         |                   |         |
| завтрак              | Кукуруза консервиров                     | 40        | 0,88             | -     | 4,61    | 23,2              | 230     |
|                      | Омлет натуральный                        | 100       | 8,95             | 13,88 | 2,34    | 170,06            | 132     |
|                      | 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       | 13,33            | 14,18 | 53,69   | 383,23            |         |
| День 7               |                                          |           |                  |       |         |                   |         |
| завтрак              | Салат из свеклы                          | 50        | 0,66             | 5,04  | 3,84    | 63,04             | 19      |
|                      | Жаркое по-домашнему                      | 180       | 18,44            | 14,17 | 18,11   | 273,34            | 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                                      | 15        | 3,48             | 4,43  |         | 54                | 7       |
| Итого                |                                          | 475       | 25,08            | 23,94 | 48,49   | 532,35            |         |
| День 8               |                                          |           |                  |       |         |                   |         |
|                      | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 110/10    | 21,43            | 8,88  | 21,34   | 250,97            | 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                |                                          | 500       | 25,13            | 10,38 | 76,68   | 524,94            |         |
| День 9               |                                          |           |                  |       |         |                   |         |
|                      | Овощи натуральные                        | 20        | 0,16             | 0,04  | 0,92    | 4,6               | 246     |
|                      | Плов из отварной птицы                   | 180       | 16,0             | 14,78 | 26,76   | 304               | 211     |
|                      | 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                          | 8         | 0,06             | 5,8   | 0,10    | 52,8              | 6       |
|                      | Кондитерское изделие                     | 40        | 1,35             | 6,04  | 26,59   | 161,25            |         |
| Итого                |                                          | 478       | 20,07            | 26,96 | 80,91   | 664,62            |         |
| День 10              |                                          |           |                  |       |         |                   |         |
| завтрак              | Тефтели мясные с соусом                  | 70/30     | 12,85            | 14,60 | 8,74    | 217,83            | 200     |
|                      | Каша гречневая рассыпч                   | 130       | 7,57             | 4,71  | 39,0    | 228,64            | 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             |         |
|                      | Фрукты                                   | 150       | 1,2              | 1,2   | 28,8    | 132               |         |
| Итого                |                                          | 617       | 23,67            | 20,88 | 101,87  | 692,08            |         |
| Ср. знач. за период: |                                          |           | 21,90            | 17,63 | 72,57   | 551,21            |         |