УТВЕРЖДАЮ: СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Начальник Отдела образования

Новозыбковской городской администрации

Приказ №\_\_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г. Л. Резников

**Двухнедельное меню на весенний период**

**для детей школьного возраста на 2024-2025 учебный год**

**(без родительской доли)**

**(завтрак 5-11 кл)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецеп туры |
| Белки | Жиры | Угле воды |
| Неделя 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| День 1  завтрак | Макароны отварные с сыром | 100/11 | 3,4 | 5,3 | 18,7 | 146 | 124 |
| Чай с сахаром (витамин) | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 300 |
| Хлеб «Умница» | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,50 | 93,33 |  |
| Итого |  | 341 | 5,9 | 5,6 | 45,24 | 287,97 |  |
| День 2 | Каша гречневая молочн | 160 | 6,35 | 6,57 | 28,10 | 196,94 | 104 |
| Чай с сахаром (витамин) | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 300 |
| Хлеб «Умница» | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,50 | 93,33 |  |
| Итого |  | 390 | 8,85 | 6,87 | 54,64 | 338,91 |  |
| День 3 завтрак | Каша овсяная из «Геркул | 180 | 5,7 | 8,0 | 22,94 | 186,65 | 110 |
| Чай с сахаром (витамин) | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 300 |
| Хлеб «Умница» | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,50 | 93,33 |  |
| Итого |  | 410 | 8,2 | 8,3 | 49,48 | 328,62 |  |
| День 4 завтрак | Каша пшенная молочн | 190 | 5,74 | 6,91 | 32,57 | 215,80 | 110 |
| Чай с сахаром (витамин) | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 300 |
| Хлеб «Умница» | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,50 | 93,33 |  |
| Итого |  | 420 | 8,24 | 7,21 | 59,11 | 357,77 |  |
| День 5 завтрак | Каша рисовая молочная | 170 | 4,35 | 5,62 | 27,72 | 178,61 | 114 |
| Чай с сахаром (витамин) | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 300 |
| Хлеб «Умница» | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,50 | 93,33 |  |
| Итого |  | 400 | 6,85 | 5,92 | 54,26 | 320,58 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| День 1 завтрак | Макароны отварные с сыром | 100/11 | 3,4 | 5,3 | 18,7 | 146 | 124 |
| Чай с сахаром (витамин) | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 300 |
| Хлеб «Умница» | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,50 | 93,33 |  |
| Итого |  | 341 | 5,9 | 5,6 | 45,24 | 287,97 |  |
| День 2 завтрак | Каша «Дружба» | 190 | 6,22 | 7,91 | 33,33 | 229,06 | 102 |
| Чай с сахаром (витамин) | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 300 |
| Хлеб «Умница» | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,50 | 93,33 |  |
| Итого |  | 420 | 8,72 | 8,21 | 59,87 | 371,03 |  |
| День 3 завтрак | Каша овсяная из «Геркул | 180 | 5,7 | 8,0 | 22,94 | 186,65 | 110 |
| Чай с сахаром (витамин) | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 300 |
| Хлеб «Умница» | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,50 | 93,33 |  |
| Итого |  | 410 | 8,2 | 8,3 | 49,48 | 328,62 |  |
| День 4 завтрак | Каша манная молочная | 180 | 5,58 | 7,25 | 27,98 | 199,82 | 107 |
| Чай с сахаром (витамин) | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 300 |
| Хлеб «Умница» | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,50 | 93,33 |  |
| Итого |  | 410 | 8,08 | 7,55 | 54,52 | 341,79 |  |
| День 5 завтрак | Каша гречневая молочн | 160 | 6,35 | 6,57 | 28,10 | 196,94 | 104 |
| Чай с сахаром (витамин) | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 300 |
| Хлеб «Умница» | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,50 | 93,33 |  |
| Итого |  | 390 | 8,85 | 6,87 | 54,64 | 338,91 |  |