

УТВЕРЖДАЮ:  
 Врио директора МБОУМО Плавский район  
 «Молочно-Дворская СОШ»  
 \_\_\_\_\_ /Н.В. Крючкова/  
 Приказ №110/3 от 31.08.2023 г.

Примерное двухнедельное меню рационов питания обучающихся  
 в МБОУ МО Плавский район «Молочно-Дворская СОШ»  
 2023-2024 учебный год

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции/г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 кл.	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Первый день: понедельник</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	25,9	4,2	316,3
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>430,0</b>	<b>23,1</b>	<b>26,7</b>	<b>30,8</b>	<b>480,8</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-7з-2020	Салат из моркови с яблоком	100	0,9	10,2	7,2	123,8
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7,6	7,1	120,1
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
54-23м-2020	Биточек из курицы	90	17.18	3.88	12.04	151.8
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за обед</b>	<b>900,0</b>	<b>35.58</b>	<b>29.28</b>	<b>106.54</b>	<b>836,50</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1330</b>	<b>58,68</b>	<b>55,98</b>	<b>137,34</b>	<b>1317,3</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции/г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 кл.	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Второй день: вторник</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	250	10,7	15,9	42,7	357,1
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,68	3,52	12,5	100,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	<b>Итого Завтрак:</b>	<b>490,0</b>	<b>17,78</b>	<b>27,62</b>	<b>70,7</b>	<b>602,1</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	9,0	6,7	111,9
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,46	23,13	149,5
54-10м-2020	Капуста тушеная с колбасой	280	28,05	28,21	18,03	447,35
54-22хн-2020	Кисель плодово-ягодный	200	0,2	0	13,0	52,9
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого Обед:</b>	<b>850,0</b>	<b>38,6</b>	<b>39,5</b>	<b>85,43</b>	<b>891,55</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1340</b>	<b>56,38</b>	<b>67,12</b>	<b>156,13</b>	<b>1493,65</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции/г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 кл.	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Третий день: среда</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,2	5,32	36,57	208,9
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	21,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>36,2</b>	<b>10,3</b>	<b>71,4</b>	<b>522,9</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-1с-2020	Суп с фасолью	250	8,5	5,7	18	157,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	4,1	8,1	26,4	194,4
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,85	7,41	6,29	147,2
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	<b>Итого Обед:</b>	<b>900</b>	<b>33,05</b>	<b>22,21</b>	<b>104,79</b>	<b>750,80</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1420</b>	<b>69,25</b>	<b>32,51</b>	<b>176,19</b>	<b>1273,7</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции/г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 кл.	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Четвертый день: четверг</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6,2	8,7	29,9	222,5
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,1	8,6	50,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>490</b>	<b>10,1</b>	<b>18,0</b>	<b>54,0</b>	<b>417,3</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,6	12,6	142,8
54-1г-2020	Макароны отварные	200	5,3	4,9	32,8	196,8
Пром.	Сосиска отварная	60	8,32	16,00	16,96	179,20
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	<b>Итого Обед:</b>	<b>930</b>	<b>30,62</b>	<b>34,20</b>	<b>108,76</b>	<b>799,50</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1420</b>	<b>40,72</b>	<b>52,2</b>	<b>162,76</b>	<b>1216,8</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции/г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 кл.	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Пятый день: пятница</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	25,9	4,7	316,3
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>430</b>	<b>19,4</b>	<b>26,8</b>	<b>26,7</b>	<b>422,0</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,1	8,1	4,8	96,7
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,8	17	161,7
54-12м-2020	Плов с курицей	250	19,1	19,3	48,2	443,0
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,46	81,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	<b>Итого Обед:</b>	<b>860</b>	<b>30,9</b>	<b>36,7</b>	<b>116,76</b>	<b>919,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1290</b>	<b>50,3</b>	<b>63,5</b>	<b>143,46</b>	<b>1341,9</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции/г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 кл.	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Шестой день: понедельник</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	10,1	11,8	5,6	157,8
54-45гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>430</b>	<b>12,5</b>	<b>12,70</b>	<b>26,2</b>	<b>257,70</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	6,1	6,2	85,8
155	Суп лапша с курицей	250	14.65	8.57	11.67	182.39
54-12м-2020	Плов с курицей	250	19,1	19,3	48,2	443,0
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	0.98	0.05	15.64	66.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	<b>Итого Обед:</b>	<b>860</b>	<b>40,53</b>	<b>35,32</b>	<b>109,01</b>	<b>915,29</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1297</b>	<b>53,03</b>	<b>48,02</b>	<b>135,87</b>	<b>1172,99</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции/г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 кл.	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b><u>Седьмой день: вторник</u></b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
390	Каша манная молочная	250	10,2	14,2	52,2	378,00
90	Бутерброд с маслом и сыром	15/15/7	1,200	12,500	7,500	147,000
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>450</b>	<b>21,7</b>	<b>24,77</b>	<b>35,9</b>	<b>453,8</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	100	1,4	5,4	12,9	106,2
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7,6	7,1	120,1
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	4,1	8,1	26,4	194,4
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14,06	2,65	8,57	114,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	<b>Итого Обед:</b>	<b>890</b>	<b>30,16</b>	<b>25,05</b>	<b>102,07</b>	<b>753,2</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1340</b>	<b>51,86</b>	<b>49,82</b>	<b>138,6</b>	<b>1207</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции/г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 кл.	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Восьмой день: понедельник</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-6г-2020	Рис отварной	180	4,1	5,2	37,1	206,5
Пром.	Сосиска отварная	60	8,32	16,00	16,96	179,20
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>470</b>	<b>23,8</b>	<b>10</b>	<b>70,9</b>	<b>463,6</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	5,2	3,1	62,5
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
54-22м-2020	Рагу из овощей с куриной грудкой	250	26,2	8,8	21,9	271,6
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,64	0,25	15,15	65,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	<b>Итого Обед:</b>	<b>860</b>	<b>38,64</b>	<b>19,05</b>	<b>90,55</b>	<b>686,1</b>
<b>161,45</b>	<b>Итого за день:</b>	<b>1330</b>	<b>62,44</b>	<b>29,05</b>	<b>151,75</b>	<b>1149,7</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции/г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 кл.	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Девятый день: четверг</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	25,9	4,7	316,3
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>23,9</b>	<b>30,3</b>	<b>32,6</b>	<b>495,20</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-12з-2020	Икра морковная	100	2,1	7,1	10,1	113,1
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,6	12,6	142,8
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	4,1	8,1	26,4	194,4
54-18м-2020	Печень говяжья по строгоновски	80	13,4	14,0	5,3	200,5
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	6,61	27,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	<b>Итого:</b>	<b>870</b>	<b>30,05</b>	<b>38,15</b>	<b>88,31</b>	<b>815,9</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1300</b>	<b>53,95</b>	<b>68,45</b>	<b>120,91</b>	<b>1311,1</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции/г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 кл.	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Десятый день: пятница</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	250	9,5	11,8	40,8	307,6
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>480</b>	<b>12,40</b>	<b>12,9</b>	<b>71,3</b>	<b>451,5</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	9,0	6,7	111,9
54-25с-2020	Суп гороховый	250	6,5	2,8	14,9	110,9
54-4г-2020	Каша гречневая распущенная	200	11,0	9,3	47,9	318,5
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	<b>Итого:</b>	<b>790,0</b>	<b>34,5</b>	<b>24,50</b>	<b>107,60</b>	<b>788,80</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1270</b>	<b>46,9</b>	<b>37,4</b>	<b>178,9</b>	<b>1240,3</b>