

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	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 кл.	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Первый день: понедельник</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	160	13,5	19,2	3,5	240,5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560,0</b>	<b>22,3</b>	<b>30,6</b>	<b>41,2</b>	<b>528,2</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-7з-2020	Салат из моркови с яблоком	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-23м-2020	Биточек из курицы припущенный	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.	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 за обед</b>	<b>810,0</b>	<b>34.38</b>	<b>22.68</b>	<b>94.64</b>	<b>721.20</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1370,0</b>	<b>56,68</b>	<b>53,28</b>	<b>135,84</b>	<b>1249,40</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 кл.	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Второй день: вторник</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
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
Пром.	Кондитерское изделие «Пряник»	65	4,1	1,4	49,1	224,9
Пром.	Банан	160	2	0,7	27,3	122,9
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>655</b>	<b>19,88</b>	<b>13,92</b>	<b>128,9</b>	<b>719,4</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	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	240	26,35	26,44	16,0	407,2
54-22хн-2020	Кисель плодово-ягодный	200	0,2	0,0	13,0	52,9
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>850,00</b>	<b>38,6</b>	<b>39,5</b>	<b>85,43</b>	<b>851,4</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1505,0</b>	<b>74,78</b>	<b>66,32</b>	<b>295,33</b>	<b>1570,8</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 кл.	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Третий день: среда</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9
54-26г-2020	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26,0	167,8
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,9	2,2	1,0	139,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	21,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>35,7</b>	<b>12,4</b>	<b>54,9</b>	<b>473,3</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1с-2020	Суп с фасолью	200	6,61	2,77	14,55	109,64
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
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	0,0	19,8	81,0
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>770</b>	<b>29,76</b>	<b>16,38</b>	<b>93,24</b>	<b>639,44</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1320</b>	<b>65,46</b>	<b>28,78</b>	<b>148,14</b>	<b>1112,74</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции/г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 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"	220	5,5	6,5	26,4	185,8
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
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	60	1,0	5,6	38,6	207,4
Пром.	Плоды или ягоды свежие: Яблоки	150	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого завтрак</b>	<b>490</b>	<b>9,9</b>	<b>18,6</b>	<b>69,8</b>	<b>635</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-1г-2020	Макароны отварные	150	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	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>790,0</b>	<b>29,12</b>	<b>32,3</b>	<b>105,26</b>	<b>761,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1280,0</b>	<b>39,02</b>	<b>50,9</b>	<b>175,06</b>	<b>1396,5</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 кл.	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Пятый день: пятница</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
94	Салат «Мозаика»	60	1,6	3,9	5,6	63,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	180	15,2	21,6	3,9	270,6
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
Пром.	Джем из абрикосов	25	0,1	0	18	72,4
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>595,0</b>	<b>20,2</b>	<b>26,6</b>	<b>57,0</b>	<b>547,5</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1,1	8,1	4,8	96,7
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-12м-2020	Плов с курицей	220	29.96	8.9	36.54	346
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>790,0</b>	<b>33,8</b>	<b>24,7</b>	<b>106,46</b>	<b>799,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1285,0</b>	<b>53,2</b>	<b>51,1</b>	<b>155,96</b>	<b>1346,7</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 кл.	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Шестой день: понедельник</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,7	10,6	4,8	153,5
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
Пром.	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500,0</b>	<b>13,3</b>	<b>19</b>	<b>67,7</b>	<b>494,0</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
155	Суп лапша с курицей	200	11,7	6,9	9,3	145,8
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,2
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>800,0</b>	<b>36,98</b>	<b>21,75</b>	<b>91,54</b>	<b>708,90</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1300,0</b>	<b>50,28</b>	<b>40,75</b>	<b>159,24</b>	<b>1202,9</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 кл.	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Седьмой день: вторник</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
222	Лапшевник с творогом	200	16,9	9,9	43,2	329,4
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,2	3,3	93
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 за завтрак</b>	<b>500,0</b>	<b>21,0</b>	<b>19,1</b>	<b>69,2</b>	<b>531,6</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,3	7,8	63,7
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
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>770,0</b>	<b>27,56</b>	<b>18,14</b>	<b>88,97</b>	<b>627,80</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1270,0</b>	<b>48,56</b>	<b>37,24</b>	<b>158,17</b>	<b>1159,4</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 кл.	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Восьмой день: среда</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
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>530,0</b>	<b>24,2</b>	<b>9,8</b>	<b>83,1</b>	<b>517,4</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,1	2,5	49,9
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-22м-2020	Рагу из овощей с куриной грудкой	200	21,0	7,0	17,5	217,4
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>740,0</b>	<b>31,94</b>	<b>15,45</b>	<b>80,95</b>	<b>589,4</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1270,0</b>	<b>56,14</b>	<b>25,25</b>	<b>164,05</b>	<b>1106,8</b>



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 кл.	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Девятый день: четверг</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
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
Пром.	Пряник	35	2,1	1,6	26,3	128,1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>475,0</b>	<b>22,5</b>	<b>24,1</b>	<b>59,7</b>	<b>545,3</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
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>750,0</b>	<b>27.05</b>	<b>30.65</b>	<b>75.21</b>	<b>683.30</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1225,0</b>	<b>49,55</b>	<b>54,75</b>	<b>134,91</b>	<b>1228,6</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 кл.	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b><u>Десятый день: пятница</u></b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	220	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
Пром.	Банан	140	2	0,7	27,3	122,9
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>620</b>	<b>21,4</b>	<b>22,5</b>	<b>98,6</b>	<b>681,9</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-25с-2020	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,8
54-4г-2020	Каша гречневая распущенная	150	8,2	6,9	35,9	238,9
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>788,70</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1400</b>	<b>55,9</b>	<b>47,0</b>	<b>206,2</b>	<b>1470,6</b>