

УТВЕРЖДАЮ:  
Врио директора МБОУМО Плавский район  
«Молочно-Дворская СОШ»  
\_\_\_\_\_/Н.В. Крючкова/  
Приказ №213 от «29»августа2024г.

Примерное двухнедельное меню рационов питания обучающихся  
в МБОУ МО Плавский район «Молочно-Дворская СОШ»  
2024-2025 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>						
212	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	180	7,400	8,000	28,000	212,800
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,800	2,500	13,600	88,000
63	Бутерброд с сыром	40	6,900	9,000	10,000	149,000
Пром.	Пряник	65	4,1	1,4	49,1	224,9
82	Яблоко	114	0,400	0,400	9,800	44,000
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>599,000</b>	<b>21,600</b>	<b>21,300</b>	<b>110,500</b>	<b>718,700</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	186,3
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-23м-2020	Биточек из курицы припущенный	90	17,18	3,88	12,04	228,75
54-32хн-2020	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,3
Пром.	Батон нарезной	30	1,500	0,580	10,280	52,4
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>32,46</b>	<b>16,92</b>	<b>83,82</b>	<b>768,65</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1414</b>	<b>54,06</b>	<b>38,22</b>	<b>194,32</b>	<b>1487,35</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>						
279	Запеканка из творога с джемом	170	24,00	11,55	35,50	343,400
459	Чай с лимоном	200	0,300	0,100	9,500	40,000
111	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400
82	Мандарин	136	0,800	0,200	7,500	38,000
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>526,000</b>	<b>26,600</b>	<b>12,430</b>	<b>62,780</b>	<b>473,800</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	197,5
54-10м-2020	Капуста тушеная с куриной грудкой	240	26,35	26,44	16	251,6
54-22хн-2020	Кисель плодово-ягодный	200	0,2	0	13	52,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,3
Пром.	Батон нарезной	30	1,500	0,580	10,280	52,4
	<b>Итого Обед:</b>	<b>850</b>	<b>37,68</b>	<b>39,74</b>	<b>79,31</b>	<b>720,6</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1376</b>	<b>64,28</b>	<b>52,17</b>	<b>142,09</b>	<b>1194,4</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>Третий день: среда</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
217	Каша рисовая вязкая	180	5,200	5,700	32,400	208,430
462	Какао с молоком	200	3,300	2,900	13,800	94,000
111	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400
79	Масло сливочное	10	0,080	7,200	0,130	73,180
Пром.	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
82	Груша	100,000	0,400	0,300	10,300	47,000
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>560,000</b>	<b>10,880</b>	<b>16,780</b>	<b>106,810</b>	<b>636,710</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	2,3	22,4
54-1с-2020	Суп с фасолью	250	6,61	2,77	14,55	175,8
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	168,2
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,85	7,41	6,29	153,4
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,3
Пром.	Батон нарезной	30	1,500	0,580	10,280	52,4
	<b>Итого Обед:</b>	<b>860</b>	<b>28,64</b>	<b>16,62</b>	<b>83,22</b>	<b>707,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1420</b>	<b>39,52</b>	<b>50,27</b>	<b>190,02</b>	<b>1344,21</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>						
148	Овощи натуральные (огурец свежий)	60	0,4	0,06	1,14	35,6
268	Омлет натуральный	150	13,000	20,000	3,200	246
111	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,4
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,800	2,500	13,600	82
82	Апельсин	100	0,900	0,200	8,100	49
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>18,6</b>	<b>23,34</b>	<b>36,32</b>	<b>465,0</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-7з-2020	Салат из моркови с яблоком	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,7	5,7	10,1	211,1
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
608	Котлеты	60	12,44	9,24	12,56	183
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2
54-32хн-2020	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,3
Пром.	Батон нарезной	30	1,500	0,580	10,280	52,4
	<b>Итого Обед:</b>	<b>830</b>	<b>42,68</b>	<b>40,06</b>	<b>86,52</b>	<b>825,0</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1320</b>	<b>61,28</b>	<b>63,94</b>	<b>122,84</b>	<b>1296,5</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>						
259	Макароны отварные с сыром	170	10,050	8,600	26,500	336,000
457	Чай с сахаром	200	0,200	0,100	9,300	38,000
111	Батон нарезной	30	2,250	0,870	15,400	78,600
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	90	0,5	2,8	19,3	103,7
82	Яблоко	114	0,400	0,400	9,800	44,000
	<b>Итого завтрак:</b>	604,000	<b>13,400</b>	<b>12,770</b>	<b>80,300</b>	<b>600,300</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	250	4,8	5,8	13,6	125,5
54-12м-2020	Плов с курицей	220	29,96	08.сен	36,54	346
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,46	81,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,3
Пром.	Батон нарезной	30	1,500	0,580	10,280	52,4
	<b>Итого Обед:</b>	<b>810</b>	<b>39,84</b>	<b>23,04</b>	<b>94,88</b>	<b>756,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1414</b>	<b>53,24</b>	<b>35,81</b>	<b>175,18</b>	<b>1356,5</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>Шестой день: понедельник</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
229	Каша "Дружба"	180	5,000	6,000	24,100	207,000
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,800	2,500	13,600	88,000
111	Батон нарезной	30	2,250	0,870	15,400	78,600
75	Сыр	15	3,5	4,4	0	53,7
Пром.	Пряник	35	4,1	1,4	49,1	224,9
82	Груша	100,000	0,400	0,300	10,300	47,000
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>560,000</b>	<b>18,050</b>	<b>15,470</b>	<b>112,500</b>	<b>699,200</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
155	Суп лапша	250	11,7	6,9	9,3	145,9
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	1,980	0,360	10,200	54,3
Пром.	Батон нарезной	30	1,500	0,580	10,280	52,4
	<b>Итого Обед:</b>	<b>770</b>	<b>36,16</b>	<b>21,39</b>	<b>84,72</b>	<b>678,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1330</b>	<b>54,21</b>	<b>36,86</b>	<b>197,22</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>						
279	Запеканка творожная со сгущенным молоком	170	25,290	13,250	33,700	357,000
457	Чай с сахаром	200	0,200	0,100	9,300	38,000
111	Батон нарезной	30	2,250	0,870	15,400	78,600
82	Яблоко	100	0,400	0,400	9,800	44,000
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>28,140</b>	<b>14,620</b>	<b>68,200</b>	<b>517,600</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	100	1,55	0,25	21,56	94,7
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,81	7,05	7,15	186,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	168,2
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	1,980	0,360	10,200	54,3
Пром.	Батон нарезной	30	1,500	0,580	10,280	52,4
	<b>Итого Обед:</b>	<b>860</b>	<b>28,5</b>	<b>16,19</b>	<b>97,36</b>	<b>751,2</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1374</b>	<b>56,64</b>	<b>30,81</b>	<b>165,56</b>	<b>1268,8</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>Восьмой день: среда</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
157	Кукуруза консервированная	60	1,7	2,1	21	40
268	Омлет натуральный	150	13,000	20,000	3,200	246,000
462	Какао с молоком	200	3,300	2,900	13,800	94,000
111	Батон нарезной	30	1,500	0,580	10,280	52,400
82	Мандарин	100	0,800	0,200	7,500	38,000
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>20,300</b>	<b>25,780</b>	<b>55,780</b>	<b>470,400</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,2	3,1	62,5
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,46	23,13	197,5
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	1,980	0,360	10,200	54,3
Пром.	Батон нарезной	30	1,500	0,580	10,280	52,4
	<b>Итого Обед:</b>	<b>860</b>	<b>37,77</b>	<b>18,65</b>	<b>83,76</b>	<b>703,6</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1400</b>	<b>58,07</b>	<b>44,43</b>	<b>139,54</b>	<b>1174,0</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>						
366	Птица отварная	100	16,200	12,000	0,300	174,000
256	Макароны отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,500
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,800	2,500	13,600	88,000
111	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400
82	Апельсин	100	0,900	0,200	8,100	49,200
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>570,000</b>	<b>26,950</b>	<b>20,230</b>	<b>61,830</b>	<b>548,100</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	250	4,7	5,7	10,1	211,1
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	168,2
54-18м-2020	Печень говяжья по строгоновски	80	13,4	14	5,3	200,5
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	6,6	27,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,3
Пром.	Батон нарезной	30	1,500	0,580	10,280	52,4
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>26,23</b>	<b>30,29</b>	<b>68,38</b>	<b>781,6</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1370</b>	<b>53,18</b>	<b>50,52</b>	<b>130,21</b>	<b>1329,7</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>Десятый день: пятница</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
217	Каша рисовая вязкая	180	5,200	5,700	32,400	208,430
459	Чай с лимоном	200	0,300	0,100	9,500	40,000
79	Масло сливочное	10	0,080	7,200	0,130	73,180
111	Батон нарезной	30	2,250	0,870	15,400	78,600
Пром.	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
82	Банан	100	1,800	0,600	22,800	96,000
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>10,030</b>	<b>14,570</b>	<b>120,130</b>	<b>657,910</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	0,0	19,8	81,0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,3
Пром.	Батон нарезной	30	1,500	0,580	10,280	52,4
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>33,68</b>	<b>24,14</b>	<b>100,78</b>	<b>758,2</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1400</b>	<b>43,71</b>	<b>38,71</b>	<b>220,91</b>	<b>1416,11</b>