

УТВЕРЖДАЮ:  
 Врио директора МБОУМО Плавский район  
 «Молочно-Дворская СОШ»  
 /Н.В. Крючкова/  
 Приказ № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_ г.

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)
		5 - 11 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	200	8,95	10,75	34,59	269,0
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0
63	Бутерброд с сыром	40	6,9	9,	10,0	149,0
Пром.	Пряник	65	4,1	1,4	49,1	224,9
82	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44,0
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>619</b>	<b>23,15</b>	<b>24,05</b>	<b>117,09</b>	<b>774,9</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	36,3
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>860</b>	<b>35.18</b>	<b>19,78</b>	<b>100,84</b>	<b>721,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1479,0</b>	<b>58,33</b>	<b>43,83</b>	<b>217,93</b>	<b>1496,1</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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>						
279	Запеканка из творога с джемом	200	49,47	19,9	52,54	616,0
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
82	Мандарин	136	0,800	0,200	7,5	38,0
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>556</b>	<b>52,07</b>	<b>20,78</b>	<b>79,82</b>	<b>746,4</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 куриной грудкой	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	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого Обед:</b>	<b>850,00</b>	<b>38,6</b>	<b>39,5</b>	<b>85,43</b>	<b>891,55</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1406,0</b>	<b>90,67</b>	<b>60,28</b>	<b>165,25</b>	<b>1637,95</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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>						
217	Каша рисовая вязкая	200	6,28	8,6	33,61	237
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
79	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	73,18
Пром.	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
82	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>11,96</b>	<b>19,68</b>	<b>108,02</b>	<b>665,28</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>1480</b>	<b>45,01</b>	<b>489</b>	<b>212,81</b>	<b>1416,08</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>						
148	Овощи натуральные (огурец свежий)	100	1,1	0,2	3,8	36,3
268	Омлет натуральный	200	13,17	21,5	6,45	248,5
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	82
82	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	49
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>19,47</b>	<b>24,98</b>	<b>42,23</b>	<b>468,0</b>
<b>ОБЕД</b>						
90	Салат «Мозаика»	100	1,62	3,9	5,56	63,8
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
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
54-23гн-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>1460</b>	<b>50,09</b>	<b>59,18</b>	<b>15,99</b>	<b>1267,5</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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>						
259	Макароны отварные с сыром	180	11,8	9,3	27,8	338,0
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	90	0,5	2,8	19,3	103,7
82	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44,0
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>614</b>	<b>15,15</b>	<b>13,47</b>	<b>81,6</b>	<b>602,3</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>1474</b>	<b>52,4</b>	<b>67,8</b>	<b>167,96</b>	<b>1522,2</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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>						
229	Каша "Дружба"	200	6,2	8,7	29,9	222,5
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6
75	Сыр	15	3,5	4,4	0	53,7
Пром.	Пряник	35	4,1	1,4	49,1	224,9
82	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>19,25</b>	<b>18,17</b>	<b>118,3</b>	<b>714,7</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	6,1	6,2	85,8
155	Суп картофельный с крупой	250	2,18	2,84	14,29	145,9
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>878,80</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1440</b>	<b>56,47</b>	<b>56,93</b>	<b>179,3</b>	<b>1593,5</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5 - 11 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	200	49,47	19,9	52,54	616,0
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6
82	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>52,32</b>	<b>21,27</b>	<b>87,04</b>	<b>776,6</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>1420</b>	<b>51,16</b>	<b>44,15</b>	<b>171,27</b>	<b>1529,8</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5 - 11 кл.	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Восьмой день: среда</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
157	Кукуруза консервированная	100	2,1	2,9	24,3	43,0
268	Омлет натуральный	200	13,17	21,5	6,45	248,5
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0
111	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	52,4
82	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>630</b>	<b>20,87</b>	<b>28,08</b>	<b>62,33</b>	<b>475,9</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>Итого за день:</b>	<b>1490</b>	<b>64,74</b>	<b>31,25</b>	<b>164,05</b>	<b>1162,0</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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>						
366	Птица отварная	100	16,2	12,0	0,3	174,0
256	Макароны отварные	180	6,19	7,93	37,89	241,2
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
82	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	49,2
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>600</b>	<b>27,59</b>	<b>23,21</b>	<b>70,17</b>	<b>604,8</b>
<b>ОБЕД</b>						
54-7з-2020	Салат из моркови с яблоком	100	0,9	10,2	7,2	123,8
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
591	Гуляш из печени говядины	80/20	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>1470</b>	<b>57,15</b>	<b>70,25</b>	<b>151,01</b>	<b>1420,7</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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>						
217	Каша рисовая вязкая	200	6,28	8,6	33,61	237
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0
79	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	73,18
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6
Пром.	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
82	Банан	100	1,8	0,6	22,8	96,0
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>590</b>	<b>11,11</b>	<b>17,47</b>	<b>121,34</b>	<b>686,48</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>1380,0</b>	<b>53,9</b>	<b>46,3</b>	<b>178,9</b>	<b>1475,28</b>