

«Утверждено»  
Директор МБОУ МО Плавский район «Ольховская ООШ»



З.В. Дамбегова  
30.08.2023 год

### Примерное двухнедельное меню

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение муниципального образования Плавский район «Ольховская основная общеобразовательная школа»

на 2023/2024 учебный год

№ п/п	Наименование блюда	Единица измерения	Количество	Возрастная группа
1	Плов	порция	1	7-11 лет
2	Суп с овощами	порция	1	7-11 лет
3	Салат из овощей	порция	1	7-11 лет
4	Хлеб	порция	1	7-11 лет
5	Чай	порция	1	7-11 лет
6	Плов	порция	1	1-4 классы
7	Суп с овощами	порция	1	1-4 классы
8	Салат из овощей	порция	1	1-4 классы
9	Хлеб	порция	1	1-4 классы
10	Чай	порция	1	1-4 классы

Возрастная группа с 7 - 11 лет (1 - 4 классы)

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал
		г	г	г	г	г	г			

**Понедельник, 1 неделя**

**Завтрак**

53-193-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-203-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-10-2020	Омлет натуральный	160	13,5	19,2	3,5	240,5
54-231н-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</b>	<b>22,3</b>	<b>30,6</b>	<b>41,2</b>	<b>528,2</b>

**Обед**

54-173-2020	Салат из моркови и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7
54-17с-2020	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2
54-1г-2020	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6	46,5
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>830</b>	<b>30,3</b>	<b>18,2</b>	<b>108,9</b>	<b>720,8</b>

**Полдник**

54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
54-10н-2020	Булочка ванильная	100	7,8	6,7	50,8	294,8
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>8,4</b>	<b>6,9</b>	<b>65,9</b>	<b>360,2</b>

**Итого за день**

1690 61 55,7 216 1609,2

Вторник, 1 неделя

Завтрак



54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
54-21гн-2020	Какао с молоком	220	5,2	3,9	13,7	110,5
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Батон нарезной	130	2	0,7	27,3	122,9
Пром.	Батон нарезной	580	16,3	12,9	81	504,6
<b>Итого за завтрак</b>						
<b>Обед</b>						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6
54-10м-2020	Капусты тушеная с мясом	240	26,4	26,4	16	407,3
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Батон нарезной	800	37,5	40	77	816,9
<b>Итого за обед</b>						
<b>Подник</b>						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
505	вареники ленивые	110	20,9	11,1	17,4	253,1
Пром.	сок ананасовый	200	0,6	0,2	23,6	98,6
<b>Итого за подник</b>		320	21,6	18,6	41,1	417,8
<b>Итого за день</b>		1700	75,4	71,5	199,1	1739,3

**Среда, 1 неделя**

**Завтрак**

54-13з-2020	Салат из свежкл отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,1
54-26г-2020	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,3
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78
<b>Итого за завтрак</b>		550	35,7	12,4	54,9	473

**Обед**

54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	114
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	130



54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5,5	295,6
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 за обед</b>		<b>770</b>	<b>32,7</b>	<b>34,5</b>		<b>85,5</b>
						<b>781,6</b>

Пром.	<b>Полдник</b>					
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	морс из брусники	200	0,1	0,1	21,8	88,4
Пром.	Галеты	40	3,9	4,1	26,2	157,2
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>4,9</b>	<b>4,4</b>		<b>56,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1660</b>	<b>73,3</b>	<b>51,3</b>		<b>196,5</b>
						<b>1538,3</b>

**Четверг, 1 неделя**

<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.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0,5	2,8	19,3	103,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>490</b>	<b>9,9</b>	<b>18,6</b>		<b>69,8</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
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	240	24,1	22,5	20,7	381,5
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
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>760</b>	<b>34,2</b>	<b>29,6</b>		<b>92,6</b>

<b>Полдник</b>						
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
Пром.	Яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5
Пром.	Булочка с повидлом	50	4	7	28	191



Итого за полдник	420	10,5	12,7	53,1	368,3
Итого за день	1670	54,6	60,9	215,5	1624,6

**Пятница, 1 неделя**

**Завтрак**

94	Салат «Мозаника»	60	1,6	3,9	5,6	63,8
54-10-2020	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.		495	19,4	26,4	49,5	512,5
	<b>Итого за завтрак</b>					96,7

**Обед**

54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1,1	8,1	4,8	125,5
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	341,5
54-12м-2020	Плов с курицей	250	23,1	9,3	41,3	75,9
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	58,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	78,5
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	776,8
	<b>Итого за обед</b>	790	33,7	24,6	105,3	45,5

**Полдник**

Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	116,2
Пром.	Йогурт 2,5%	200	6,8	5	11	124,7
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	286,4
	<b>Итого за полдник</b>	330	9,5	8,2	43,6	1575,7
	<b>Итого за день</b>	1615	62,6	59,2	198,4	123,8

**Суббота, 1 неделя**

**Завтрак**

54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	301,3
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	86
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	123,8



Пром.	Сок абрикосовый								105,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	200	1	0		25,4		58,7	
Пром.	Батон нарезной	30	2	0,4		11,9		78,5	
Пром.		30	2,3	0,9		15,4		747,6	
Пром.	Итого за обед	720	37	21,7		101,3		162,5	
Пром.	Полдник							49,1	
54-2в-2020	Коржик молочный	50	3,3	4,9		26,2		101,8	
Пром.	Апельсин	130	1,2	0,3		10,5		313,4	
Пром.	Раженка 2.5%	200	5,8	5		8,4		1555	
Пром.	Итого за полдник	380	10,3	10,2		45,1		214,1	
Пром.	Итого за день	1600	60,6	50,9		191		63,7	

**Вторник, 2 недели**

**Завтрак**

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	220	0,3	0,1		7,3		30,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9		15,4		78,5
Пром.	Итого за завтрак	500	21	19,1		69,2		531,6

**Обед**

54-183-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,3		7,8		92,2
54-1с-2020	Ши из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6		5,7		139,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3		19,8		147,3
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4		6,3		81
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0		19,8		58,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4		11,9		78,5
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9		15,4		96,6
Пром.	Пастила	30	0,2	0		24		757,4
Пром.	Итого за обед	800	27,6	22,9		110,7		222,8

**Полдник**

54-1в-2020	Вагрушка творожная	60	9,9	12,4		18		109,6
Пром.	Ацидофилин 3.2%	200	5,4	6,4		7,6		332,4
Пром.	Итого за полдник	260	15,3	18,8		25,6		

1621,4

Итого за день

1560 63,9 60,8 205,5

56,8

Среда, 2 недели

Завтрак

54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	203,5
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	151,8
54-5м-2020	Коллета из курицы	90	17,2	3,9	12	26,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	78,5
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	517,4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>24,2</b>	<b>9,8</b>	<b>83,1</b>	<b>49,9</b>
<b>Обед</b>		<b>80</b>	<b>0,8</b>	<b>4,1</b>	<b>2,5</b>	<b>119,6</b>
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	200	5,2	2,8	18,5	133,3
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,9	7,5	13,6	210,9
54-9г-2020	Рагу из овощей	90	15,7	10,2	14	113
54-31м-2020	Оладьи из печени по-купецки	200	1,4	0,2	26,4	58,7
Пром.	Сок апельсиновый	30	2	0,4	11,9	78,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	763,9
Пром.	Батон нарезной	780	30,3	26,1	102,3	122,5
<b>Итого за обед</b>		<b>1260</b>	<b>58,9</b>	<b>35,3</b>	<b>145,5</b>	<b>113,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1560</b>	<b>63,9</b>	<b>60,8</b>	<b>205,5</b>	<b>45,5</b>

Четверг, 2 недели

Завтрак

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	100,2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>18,1</b>	<b>21,6</b>	<b>28,0</b>	<b>128,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1645</b>	<b>61,7</b>	<b>43,8</b>	<b>231</b>	<b>1562,9</b>

Итого за полдник

335 7,2 7,9 43,8

Итого за день

1645 61,7 43,8 231

Пром.	Батон нарезной										78,5
Пром.	Пряник	30	2,3		0,9		15,4				128,1
		35	2,1		1,6		26,3				545,3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>475</b>	<b>22,5</b>		<b>24,1</b>		<b>59,7</b>				

<b>Обед</b>											
54-123-2020	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
	Голубцы ленивые	180	11,6		12,7		16,6				226,9
	Соус красный основной	50	1,6		1,2		4,5				35,3
54-3соус-2020	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3		0,9		11,9				58,7
Пром.	Батон нарезной	30	0,5		2,8		15,4				103,7
Пром.	Батон нарезной	200	1		0		19,3				105,6
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	200	1		0		25,4				78,7
Пром.	Сок абрикосовый	780	25		28		109,3				787
	<b>Итого за обед</b>	<b>780</b>	<b>25</b>		<b>28</b>		<b>109,3</b>				

<b>Полдник</b>											
Пром.	Молоко 3,2%	200	5,8		6,4		9,4				118,4
Пром.	Галеты	35	3,4		3,6		23				137,6
	<b>Итого за полдник</b>	<b>235</b>	<b>9,2</b>		<b>10</b>		<b>32,4</b>				<b>256</b>
<b>Итого за день</b>											
		<b>1490</b>	<b>56,7</b>		<b>62,1</b>		<b>201,4</b>				<b>1588,3</b>

Пятница, 2 недели

Завтрак

54-13-2020	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>480</b>	<b>19,4</b>		<b>21,8</b>		<b>71,3</b>				<b>559</b>

Обед

54-163-2020	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				110,9
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5		5,5		26,5				173,7
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14		2,7		8,6				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 за обед</b>		<b>790</b>	<b>30,7</b>	<b>19,5</b>	<b>102,4</b>	<b>706,6</b>

<b>Полдник</b>						
54-2в-2020	Коржик молочный	50	3,3	4,9	26,2	162,5
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>5,1</b>	<b>5,3</b>	<b>53,9</b>	<b>284,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1620</b>	<b>55,2</b>	<b>46,6</b>	<b>227,6</b>	<b>1549,7</b>

**Суббота, 2 недели**

<b>Завтрак</b>						
54-2г-2020	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>20,5</b>	<b>11,4</b>	<b>72,7</b>	<b>474,7</b>

<b>Обед</b>						
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-31м-2020	Оладьи из пшена по-кундевски	90	15,7	10,2	14	210,9
54-4еоус-2020	Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,2	3,3	93
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	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 за обед</b>		<b>810</b>	<b>33,4</b>	<b>33,2</b>	<b>111,2</b>	<b>876</b>

<b>Полдник</b>						
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,8	6,4	8,2	113,6
Пром.	Сушка простая	35	3,8	0,5	24,1	115,7

Итого за полдник	335	10	7,3	42,1	273,7
Итого за день	1645	63,9	51,9	226	1624,4

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за завтрак	513,33	21,89	19,38	65,54	523,33
Средние показатели за обед	782,5	32,95	26,99	100,98	777,39
Средние показатели за полдник	329,58	10,31	9,8	46,17	313,93
Средние показатели за период	1625,4	65,2	56,2	212,7	1614,7