

Утверждаю

Директор МБОУ

МО Плавский район

«Ольховская ООП»

З.Б. Дамбегова



Двухнедельное цикличное меню для обучающихся

1-4 классов

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

Муниципального образования Плавский район

«Ольховская основная общеобразовательная школа»

2024/2025 учебный год

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептур ы или технологий чешской кухни	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день	Завтрак							
	Каша из крупы «Гржале» вязкая	г	180	7,400	8,000	28,000	212,800	212
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Булерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:		520,000	17,500	19,900	61,400	493,800	
	Обед							
	Овощи натуральные (помидор)	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6,100	7,480	10,600	131,000	100
	Котлеты рыбные	г	100	13,000	1,600	10,000	234,900	307
	Рис с овощами	г	150	4,000	2,600	35,000	182,000	241
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		760	27,840	12,740	88,060	709,000	
	Полдник							
	Сок апельсиновый	г	210	1,42	0,42	21,80	94,500	501
Печенье	г	30	2,200	2,900	22,200	124,500	582	
Итого за полдник:		240	3,62	3,32	44,00	219,000		
Итого за день:		1 520,000	48,960	35,960	193,460	1 421,800		
2 день	Завтрак							
	Запеканка из творога с джемом	г	170	24,00	11,55	35,50	343,400	279
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	Итого завтрак:		500,000	27,350	12,720	67,900	500,000	
	Обед							
	Салат из свежых отварной	г	60	0,900	4,000	5,000	55,000	26
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	г	200	9,000	5,110	11,700	130,000	113
	Печень говяжья по-строгановски	г	100	19,500	9,400	7,600	193,000	356/408
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Компот из плодов и ягод сушеных (язем)	г	200	0,60	0,00	9,70	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110

	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	760	42,03	27,25	91,48	777,700	
	Полдник							
	Молоко кипяченое	г	200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
	Варанки слоеные	г	30	2,49	2,4	18,12	103,8	577
	Итого за полдник:	г	230	8,29	7,70	27,22	210,800	
	Итого за день:		1 490,000	77,670	47,670	186,600	1 488,500	
3 день	Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,806	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79
	Груша	г	100,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	Итого завтрак:	г	510,000	10,480	16,680	66,910	475,010	
	Обед							
	Салат витаминный	г	60	0,720	3,000	3,300	44,000	2
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на к/б	г	200	5,44	5,2	8	100,6	114
	Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5,000	202	326
	Макаронны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Сок яблочный	г	205	1,025	0,205	20,7	90,3	501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	765	31,22	27,295	87,030	728,100	
	Полдник							
	Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	470
	Ватрушка с творожным фаршем	г	100	6	2,83	37	196,7	541
	Итого за полдник:	г	300	16,00	9,230	54,000	370,700	
	Итого за день:		1 575,000	57,695	53,205	207,940	1 573,810	
4 день	Завтрак							
	Овощи натуральные (отурел свежий)	г	60	0,4	0,06	1,14	35,6	148
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Апельсин	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82
	Итого завтрак:	г	530	18,6	23,880	36,32	471,200	
	Обед							
	Винегрет овощной	г	60	1,000	3,700	4,000	52,800	47
	Суп картофельный с рыбой	г	200	9	8	10,000	110	119
	Плов из отварной птицы	г	240	14,76	10	30	352,5	375
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495

5 день	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
	Итого обед:	г	750	28,840	22,640	84,580	706,000		
	Полдник								
	Сок мультифруктовый	г	205	0,21	0,00	24,60	102,500	501	
	Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581	
	Итого за полдник:	г	235	1,975	1,410	47,100	212,300		
	Итого за день:		1 515,000	49,415	47,930	168,000	1 389,500		
	Завтрак								
	Макаронны отварные с сыром	г	170	10,050	8,600	26,500	336,000	259	
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457	
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111	
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82	
Итого завтрак:	г	500,000	12,900	9,970	61,000	496,600			
Обед									
Салат картофельный с соевыми отрупами и зеленым горошком	г	60	1,050	3,710	5,550	60,000	42		
Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,23	8	11	120	95		
Рыба, запеченная под молочным соусом	г	140	10,400	6,500	10,700	180,000	312		
Картофельное пюре	г	150	4,050	6,000	8,700	161,000	377		
Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496		
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110		
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111		
Итого обед:	г	800	25,910	25,450	74,730	705,700			
Полдник									
Молоко кипяченое	г	200	5,800	5,300	9,100	107,000	469		
Сухари	г	30	2,550	3,240	20,000	119,400	579		
Итого за полдник:	г	230	8,350	8,540	29,100	226,400			
Итого за день:	г	1 530,000	47,160	43,960	164,830	1 428,700			
6 день	Завтрак								
	Каша "Дружба"	г	180	5,000	6,000	24,100	207,000	229	
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465	
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111	
	Сыр	г	15	3,5	4,4	0	53,7	75	
	Груша	г	100,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82	
	Итого завтрак:	г	525,000	13,950	14,070	63,400	474,300		
	Обед								
	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	г	60	0,600	5,000	2,100	44,000	18	
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6,100	7,480	10,600	131,000	100	

7 день	Гуляш из отварной говядины	г	100	20,000	19,500	3,300	258,000	327
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	760	39,330	40,720	83,180	832,700	
	Полдник							
	Сок персиковый	г	205	0,62	0,00	33,83	139,400	501
	Сушки	г	30	3,210	0,360	21,300	101,400	578
	Итого за полдник:	г	235	3,825	0,360	55,125	240,800	
	Итого за день:		1 520,000	57,105	55,150	201,705	1 547,800	
	Завтрак							
	Запеканка творожная со ступенным молоком	г	170	25,290	13,250	33,700	357,000	279
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111	
Доблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82	
Итого завтрак:	г	500	28,140	14,620	68,200	517,600		
Обед								
Салат из свежлы с соевым огурцом	г	60	0,800	3,700	3,700	73,000	31	
Уха с крупой	г	200	6,000	2,000	8,000	73,000	121	
Бигочек из курицы	г	90	18,000	16,200	10,000	256,000	372	
Рагу из овощей	г	150	2,80	6,40	21,00	127,500	177	
Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496	
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Итого обед:	г	750	31,780	29,540	81,480	714,200		
Полдник								
Молоко кипяченое		200	5,800	5,300	9,100	107,000	469	
Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581	
Итого за полдник:	г	230	7,570	6,710	31,600	216,800		
Итого за день:		1 480,000	67,490	50,870	181,280	1 448,600		
8 день	Завтрак							
	Кукруза консервированная	г	60	1,7	2,1	21	40	157
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	Итого завтрак:		530	20,300	25,780	55,780	470,400	
	Обед							
	Овоши натуральные (помидор свежий)	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148

9 день	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,23	8	11	120	95	
	Азу из говядины "по-Татарски"	г	240	13,3	12,7	4,000	325,5	364	
	Сок виноградный	г	205	0,62	0,41	33,40	143,500	501	
	Хлеб Джано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
	Итого обед:		755	24,285	22,170	71,160	710,100		
	Полдник								
	Снежок	г	200	5,800	5,000	8,000	101,000	470	
	Вулочка ванильная	г	100	7,830	8,000	56,500	330,000	563	
	Итого за полдник:		300	13,630	13,000	64,500	431,000		
	Итого за день:		1 585,000	58,215	60,950	191,440	1 611,500		
	9 день	Завтрак							
		Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
		Макаронны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
		Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
Батон нарезной		г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Апельсин		г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82	
Итого завтрак:			570,000	26,950	20,230	61,830	548,100		
Обед									
Салат из капусты белокачанной		г	60	0,870	3,600	5,040	56,400	1	
Суп картофельный с бобовыми на м/б		г	200	9,000	5,110	11,700	130,000	113	
Оладьи из печени по-кушевския		г	90	17,000	5,000	14,000	173,000	357	
Рис с овощами		г	150	4,000	2,600	35,000	182,000	241	
Компот из смеси сухофруктов		г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495	
Хлеб ржано-пшеничный		г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
Батон нарезной		г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Итого обед:		750	34,950	17,250	106,320	732,100			
Полдник									
Сок ананасовый	г	200	0,80	0,20	26,00	106,000	501		
Печенье	г	30	2,250	2,940	22,300	124,500	582		
Итого за полдник:		230	3,050	3,140	48,300	230,500			
Итого за день:		1 550,000	64,950	40,620	216,450	1 510,700			
10 день	Завтрак								
	Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217	
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459	
	Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79	
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111	
	Банан	г	100	1,800	0,600	22,800	96,000	82	
	Итого завтрак:		520	9,630	14,470	80,230	496,210		
Обед									

Овощи натуральные (отурет свежий)		г	г	г	г	г	г	г	г
Ши из свежей капуста с картофелем на к/б		60	0,4	0,06	1,14	6,6	148		
Рыба, тушеная в томате с овощами		200	17,400	6,400	3,090	136,000	104		
Картофель отварной		130	9,000	5,000	4,430	177,360	299		
Сок мультивитружковый		150	4,100	7,700	15,400	180,000	152		
Хлеб ржано-пшеничный		205	0,21	0,00	24,60	102,500	501		
Батон нарезной		30	1,980	0,360	10,200	54,300	110		
Итого обед:		20	1,500	0,580	10,280	52,400	111		
	Полдник	795	34,585	20,100	69,140	709,160			
Компот из плодов и ягод сушеных (курага)									
Пирожок		200	0,600	0,000	9,700	40,000	494		
Итого за полдник:		30	1,770	1,410	22,500	109,800	581		
Итого за день:		230	2,370	1,410	32,200	149,800	581		
		1 545,000	46,585	35,980	181,570	1 355,170			

За две недели в день

Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
56	49,000	192,110	1 493,800