

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



3 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

№	Питание	Масса	Питательная ценность (г)	Энергетическая ценность	Витаминный состав	Минеральный состав	Средняя стоимость
1	Завтрак	1	2	3	4	5	6
2	Ланч	1	2	3	4	5	6
3	Ужин	1	2	3	4	5	6
4	Итого	3	6	9	12	15	18
5	Завтрак	1	2	3	4	5	6
6	Ланч	1	2	3	4	5	6
7	Ужин	1	2	3	4	5	6
8	Итого	3	6	9	12	15	18

Возрастная группа с 12 - 16 лет (5-9 классы)

№ п/п	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<u>1 неделя. 1</u>																		
<u>День</u>																		
<u>Завтрак:</u>																		
103	Каша пшеничная молочная	200	9,8	13,94	41,73	331,58	0,09	0	0	3,15	15,16	106,2	8,4	1,88				
300	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0	4,06	0	0	15,16	7,14	5,6	7,58				
	Яблоко	200	0,8	0,6	20,6	94	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4				
	Хлеб пшеничный	30	3,3	0,6	17,1	90,5	0,09	0	0	0,7	23,5	75	23,5	1,95				
	Итого:		13,97	15,15	94,74	577,7	0,24	24,06	0	2,8	70,66	210,34	55,5	15,81				
<u>Обед:</u>																		
246	Овощи свежие (или солёные) в нарезке	60	0,9	0,3	2,5	11,5	0,02	2,8	5	0,03	16	24	13	0,28				
44	Суп из овощей со сметаной	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,14	31,54	19,5	0,2	52,45	89,23	34,62	1,31				
225	Рис припущенный	150	3,72	5,44	37,77	215,05	0,06	0	0	6,7	27,22	245,12	16,26	5,53				
189	Котлета мясная	100	17,8	19,53	9,57	294,58	0,08	0,52	0	0,23	19,72	137,43	35,18	3,05				
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	34,2	90	0,18	0	0	0,7	47	150	47	4				
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	3,2	0	0	4,14	0,48	4,12	0,5				
	Итого:		31,51	32,33	124,52	840,16	0,49	38,06	24,5	7,86	166,53	646,26	150,18	14,67				
	ВСЕГО		45,48	47,48	219,26	1417,86	0,73	62,12	4,2	18,52	403,72	856,6	205,68	30,48				
<u>1 неделя. 2</u>																		
<u>День:</u>																		
<u>Завтрак:</u>																		

132	Омлет	110	11,64	18,04	3,04	221,08	0,78	1,8	0	0	100	92	28	3,8
231	Горошек зелёный консервированный отварной	10	0,89	1,14	2,97	22,25	0,02	2,8	5	0,03	16	24	13	0,28
	Хлеб пшеничный	30	1,3	0,6	17,1	67	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	Какао	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,03	0,98	0,03	0	90,8	67,5	90,8	0,37
285	Итого:		17,84	22,17	48,76	442,2	0,86	5,58	0,03	0	217,53	204,6	150,65	5,91
	Обед:													
23	Салат из свежеты отварной	100	1,32	10,08	7,68	75,35	0,06	64,9	0	0	74,74	30,32	55,22	1,02
63	Ши из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,8	0,02	24,75	2,1	0,2	32,6	242,78	21	0,58
241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,02	17,69	0,03	0,2	86,42	91,19	35,73	12,06
171	Рыба, тушённая в сметанном соусе	140	15,42	13,47	5,61	205,32	0,13	1,17	0	0	406,57	0	37,86	0,86
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	34,2	90	0,18	0	0	0,7	47	150	47	4
274	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	15	0	0	1	0,15	4,14	0,48
	Итого:		30,62	38,35	115,1	787,21	0,41	123,51	0,05	1,1	648,33	514,44	200,95	19
	Всего:		48,46	60,52	163,86	1229,41	1,27	129,09	0,08	1,1	865,86	719,04	351,6	24,91
	<u>1 неделя. 3</u>													
	<u>день:</u>													
	<u>Завтрак</u>													
144	Запеканка творожная со стученым молоком	200	9,08	10,63	48,79	327,15	0,16	1,5	0,29	0	464,73	130	22,94	0,69
	Хлеб пшеничный	30	3,3	0,6	17,1	67	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
271	Чай с лимоном	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,03	0,98	0,03	0	90,8	67,5	90,8	0,37
	Итого:		16,16	15,14	91,93	548,3	0,22	2,48	0,32	0	566,26	218,6	132,59	2,52

23	Салат из свежих отварной	100	1,32	10,08	7,68	75,35	0,06	64,9	0	0	74,74	30,32	55,22	1,02
63	Щи из капусты	250	2,09	6,33	10,64	107,8	0,02	24,75	2,1	0,2	32,6	242,78	21	0,58
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,52	54	316,57	0,06	0	0	6,7	27,22	245,12	16,26	5,53
189	Котлета мясная	100	17,8	19,53	9,57	294,58	0,08	0,52	0	0,23	19,72	137,43	35,18	3,05
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	34,2	90	0,18	0	0	0,7	47	150	47	4
300	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	4,06	0	0	15,16	7,14	5,6	7,58
	Итого :		38,36	43,67	131,4	945,92	0,4	29,33	2,1	7,83	216,44	812,79	180,26	21,76
	Всего :		51,99	56,51	209,63	1453,18	0,7	46,71	2,19	7,89	516,97	1008	333,91	23,82
<u>2 неделя. 7</u>														
<u>день</u>														
<i>Завтрак:</i>														
135	Омлет с колбасой или сосисками	170	9,06	27,76	3,22	298	0,78	1,8	0	0	100	92	28	3,8
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	112	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
300	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	4,06	0	0	15,16	7,14	5,6	7,58
	Итого :		12,43	28,37	35,63	471,62	0,81	5,86	0	0	125,89	120,24	52,45	12,84
<i>Обед :</i>														
4	Салат из капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,3	70,02	0,04	38,94	0	0	44,84	33,14	18,2	0,62
68	Рассольник по- ленинградски	250	6,86	8,13	18,81	174,43	0,1	9,11	15	0,1	45,3	176,53	47,35	1,26
169	Рыба запечённая с картофелем по- русски	240	19,09	8,2	26,54	255,89	0,13	1,17	0	0	406,57	0	37,86	0,86
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	3,2	0	0	4,14	0,48	4,12	0,5
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	34,2	90	0,18	0	0	0,7	47	150	47	4
	Итого :		33,95	22,59	112,74	704,13	0,46	52,42	15	0,8	547,85	360,15	154,53	7,24
	Всего :		46,38	50,96	148,37	1175,75	1,27	58,28	15	0,8	673,74	480,39	206,98	20,08

2 неделя. 8														
День														
<i>Завтрак:</i>														
157	Запеканка													
	творожная со													
	стуженным молоком	200	23,55	9,62	37,23	329,66								
	Хлеб пшеничный	30	3,3	0,6	17,1	67	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
285	Чай с лимоном	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,03	0,98	0,03	0	90,8	67,5	90,8	0,37
	Итого :		28,86	12,61	79,98	528,53	0,22	2,48	0,32	0	566,26	218,6	132,59	2,52
	<i>Обед :</i>													
31	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,04	11,38	10,76	157	0,04	38,94	0	0	44,84	33,14	18,2	0,62
50	Суп рыбный	250	13,2	4,1	6,7	116,2	0,1	9,11	15	0,1	45,3	176,53	47,35	1,26
210	Курица в соусе с томатом	120	34,5	41,62	5,44	534,29	0,06	4,04	0,03	0,09	22,16	110,92	18,49	1,22
227	Макаронны отв.	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,11	0	0	3,78	13,41	127,44	10,08	2,3
274	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	15	0	0	1	0,15	4,14	0,48
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	34,2	90	0,18	0	0	0,7	47	150	47	4
	Итого :		65,32	64,65	128,51	1266,99	0,49	67,09	15,03	4,67	151,55	598,18	126,77	9,88
	Всего		94,18	77,26	208,49	1795,52	0,71	69,57	15,35	4,67	717,81	816,78	259,36	12,4
	2 неделя. 9													
	День:													
	<i>Завтрак:</i>													
200	Котлета мясная	100	12,85	14,6	8,74	217,83	0,08	0,52	0	0,23	19,72	137,43	35,18	3,05
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,52	54	316,57	0,06	0	0	6,7	27,22	245,12	16,26	5,53
	Хлеб пшеничный	30	3,3	0,6	17,1	67	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
23	Салат из свёклы отварной	100	1,32	10,08	7,68	75,35	0,06	64,9	0	0	74,74	30,32	55,22	1,02

293	Чай с лимоном	200	2	0,2	5,8	36	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4
	Итого :		29,95	32	93,32	712,75	0,29	85,42	10	0	164,41	455,97	143,51	15,46
	<i>Обед :</i>													
11	Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	52,94	76,87	0,12	50	0	0	28	0	40	1,8
67	Борщ	250	6,44	7,47	14,43	142,31	0,02	14,48	2,1	0,2	30,05	30,87	22,9	0,85
166	Рыба, запечённая в омлете	95	17,43	10,85	5,24	188,31	0,13	1,17	0	0	406,57	0	37,86	0,86
241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,02	17,69	0,03	0,2	86,42	91,19	35,73	12,06
300	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	4,06	0	0	15,16	7,14	5,6	7,58
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	34,2	91	0,18	0	0	0,7	47	150	47	4
	Итого :		34,97	32,9	150,07	752,66	0,47	87,4	2,13	1,1	613,2	279,2	189,09	27,15
	Всего :		64,92	64,9	243,39	1465,41	0,76	172,82	12,13	1,1	777,61	735,17	332,6	42,61
	2 неделя. 10													
	день :													
	<i>Завтрак :</i>													
246	Овощи свежие (или солёные) в нарезке	60	0,9	0,1	2,5	11,5	0,02	2,8	5	0,03	16	24	13	1
	Макаронные изделия с тёртым сыром	180/20	9	7,4	36	244,5	0,01	0,11	36,8	0	144	94,4	8	0,14
	Хлеб пшеничный	30	3,3	0,6	17,1	67	0,09	0	0	0,7	23,5	75	23,5	1,95
300	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	4,06	0	0	15,16	7,14	5,6	7,58
	Итого :		12,37	8,01	68,41	373,12	0,1	4,17	36,8	0,7	182,66	176,54	37,1	9,67
	<i>Обед :</i>													
4	Салат из капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,3	70,02	0,04	38,94	0	0	44,84	33,14	18,2	0,62
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	109	0,19	9,6	0,03	0,1	28,2	51,96	34,7	1,59

211	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09	0,22	12	0,03	0,8	37	210	62	3,3
246	Овощи свежие (или солёные) в нарезке	60	0,9	0,1	2,5	11,5	0,02	2,8	5	0,03	16	24	13	1
	Хлеб ржаной	50		1,2	34,2	91	0,18	0	0	0,7	47	150	47	4
	Итого :		41,28	55,58	96,66	1028,61	0,65	63,34	5,06	1,63	173,04	469,1	174,9	10,51
	Всего :		53,65	0	0	1401,73	0	67,51	41,86	2,33	355,7	645,64	212	20,18