

Утверждаю:

*Директор МБОУ МО Плавский
район "ЦО №4" Федорова Ю. В.
Приказ № 214 от 28.08.2024 г.*

Примерное двухнедельное меню для обучающихся 5-9 классы

МБОУ МО Плавский район «ЦО № 4»

Примерное двухнедельное меню для обучающихся 5-9 классы

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак						1 день
	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	г 200	7,400	8,000	28,000	212,800	212
	Кофейный напиток с молоком	г 200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Бутерброд 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:	г 540,000	17,500	19,900	61,400	493,800	
	Обед						
	Овощи натуральные (помидор)	г 100	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г 250	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 200	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:	г 900	27,840	12,740	88,060	709,000	
	Итого за день:	г 1 440,000	45,340	32,640	149,460	1 202,800	
2 день	Завтрак						
	Запеканка из творога с джемом	г 180	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:	г 510,000	27,350	12,720	67,900	500,000	
	Обед						
	Салат из свеклы	г 100	0,900	4,000	5,000	55,000	26

	отварной							
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	г	250	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 (изюм)	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	900	42,03	27,25	91,48	777,700	
	Итого за день:		1 410,000	69,380	39,970	159,380	1 277,700	
3 день	Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	г	200	5,200	5,700	32,400	208,430	217
	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
	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	530,000	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	250	5,44	5,2	8	100,6	114
	Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5,000	202	326
	Макаронны отварные	г	200	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Сок яблочный	г	200	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	865	31,22	27,295	87,030	728,100	
	Итого за день:		1 395,000	41,695	43,975	153,940	1 203,110	
4 день	Завтрак							
	Овощи натуральные (огурец 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
	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							
	Итого за день:		1 280,000	47,440	46,520	120,900	1 177,200	
5 день	Завтрак							
	Макаронные 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 соевым соусом 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:		800	25,910	25,450	74,730	705,700	
	Полдник							
	Итого за день:	г	1 300,000	38,810	35,420	135,730	1 202,300	
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:		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
	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	
	Итого за день:		1 285,000	53,280	54,790	146,580	1 307,000	
7 день	Завтрак							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	200	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
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	г	530	28,140	14,620	68,200	517,600	
	Обед							
	Салат из свеклы с соленым огурцом	г	100	0,800	3,700	3,700	73,000	31
	Уха с крупой	г	250	6,000	2,000	8,000	73,000	121
	Биточек из курицы	г	100	18,000	16,200	10,000	256,000	372
	Рагу из овощей	г	200	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	900	31,780	29,540	81,480	714,200	
	Полдник							
	Итого за день:		1 430,000	59,920	44,160	149,680	1 231,800	
8 день	Завтрак							
	Кукуруза консервированная	г	60	1,7	2,1	21	40	157

	Омлет натуральный	г	180	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:		560	20,300	25,780	55,780	470,400	
	Обед							
	Овощи натуральные (помидор свежий)	г	100	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	250	6,23	8	11	120	95
	Азу из говядины "по-Татарски"	г	250	13,3	12,7	4,000	325,5	364
	Сок виноградный	г	205	0,62	0,41	33,40	143,500	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:		850	24,285	22,170	71,160	710,100	
	Итого за день:		1 410,000	44,585	47,950	126,940	1 180,500	
9 день	Завтрак							
	Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
	Макароны отварные	г	180	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:	г	600,000	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	250	9,000	5,110	11,700	130,000	113
	Оладьи из печени по- кунцевуски	г	90	17,000	5,000	14,000	173,000	357
	Рис с овощами	г	180	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:		8700	34,950	17,250	106,320	732,100	
	Итого за день:		1 470,000	61,900	37,480	168,150	1 280,200	
10 день	Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	г	200	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:		540	9,630	14,470	80,230	496,210	
	Обед							
	Овощи натуральные (огурец свежий)	г	100	0,4	0,06	1,14	6,6	148
	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	г	250	17,400	6,400	3,090	136,000	104
	Рыба, тушенная в томате с овощами	г	130	9,000	5,000	4,430	177,360	299
	Картофель отварной	г	120	4,100	7,700	15,400	180,000	152
	Сок мультифруктовый	г	200	0,21	0,00	24,60	102,500	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:		930	34,585	20,100	69,140	709,160	
	Полдник							
	Итого за день:		1 470,000	44,215	34,570	149,370	1 205,370	
				Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийность	
	За две недели в день			56	49,000	192,110	1 493,800	
				##### #	##### #	##### #	##### #	
				77	79	335	2350	
			Не менее	46,2	47,4	201	1410	