

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА пгт. Ольга»
ОЛЬГИНСКОГО РАЙОНА ПРИМОРСКОГО КРАЯ

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник территориального отдела Управления Федеральной службы
Роспотребнадзора по Приморскому краю в г.Партизанске

_____ / _____ /

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МКОУ «СОШ пгт. Ольга»
М.А.
Морозова
Приказ
№ 40-Н
от 09.02.22

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) 10-ТИ ДНЕВНОЕ
МЕНЮ
ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
в МКОУ «СОШ пгт. Ольга»**

ПОНЕДЕЛЬНИК: ДЕНЬ ПЕРВЫЙ						
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход гр.	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал.
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
120211	Каша вязкая "ДРУЖБА"	200	7,04	7,68	40,10	254,68
200102	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,75	12,50	65,00
200103	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,50	100,00
14	Масло сливочное порциями	5	0,0	4,10	0,05	37,50
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,0	54,60
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,0	9,47	40,00
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	495	16,35	17,51	82,62	551,78
	ОБЕД:					
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38
87	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,80
486;120542	Голубцы ленивые	250	16,57	19,87	24,77	342,57
200103	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,50	100,0
200102	Хлеб пшеничный	25	2	0,75	12,50	65
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,51	0,0	25,23	103
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	785	29,73	31,54	95,90	784,75
	ИТОГО ЗА ПОНЕДЕЛЬНИК :	1280	46,08	49,05	178,52	1336,53

№ рецептуры	ВТОРНИК: ДЕНЬ ВТОРОЙ	Выход в гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал.
	ЗАВТРАК:					
332;130401	Изделия макаронные отварные	150	5,53	4,36	35,25	202,48
461;120539	Тефтели мясные с соусом	100	8,41	8,34	11,41	154,68
296	Икра кабачковая	80	1,30	4,95	7,06	62,08
13003	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,55	20,50	100,0
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,0	9,47	40
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	580	19,07	18,2	83,69	559,24
	ОБЕД:					
147;110333	Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы	200	4,62	3,66	12,44	100,98
534;120517-1	Капуста тушеная с мясом	250	7,3	10,52	17,3	195,77
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,10
13003	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,55	20,50	100
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,51	0,0	25,23	103,0
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	840	20,59	20,11	103,66	680,85
	ИТОГО ЗА ВТОРНИК :	1420	39,66	38,31	187,35	1240,09

№ рецептуры	ДЕНЬ ТРЕТИЙ : СРЕДА	Выгод в гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал.
	ЗАВТРАК:					
94;110410	Суп молочный с рисом	200	5,06	6,26	17,96	146,90
13002	Хлеб пшеничный	50	4,0	1,5	25,0	130,0
4	Печенье пром.производства	30	2,25	2,93	22,40	125,10
41	Масло сливочное порциями	10	0	8,20	0,10	75,0
693;160101	Какао на молоке	200	3,68	3,48	14,2	105,46
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	490	14,99	22,37	79,66	583,16
	ОБЕД:					
155;110109	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	3,76	4,04	10,06	83,14
511;130301	Рис отварной	150	3,70	4,24	40,98	208,48
437;120601	Гуляш из мяса птицы	90	10,98	9,05	2,15	124,41
13002	Хлеб пшеничный	40	3,2	1,2	20	104
13003	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,50	100
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,51	0,0	25,23	103
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	790	26,04	22,77	121,16	684,41
	ИТОГО ЗА СРЕДУ :	1280	41,03	45,14	200,82	1266,87

№ рецептуры	ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ: ЧЕТВЕРГ:	Выход в гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал.
10011788	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	15,49	13,26	30,71	204,0
13003	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,50	100,0
41	Масло сливочное порциями	5	0,0	4,1	0,05	37,50
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,51	0,0	25,23	103,0
1001730	Яблоко	185	0	0,74	18,13	63,25
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	555	19,3	18,65	94,62	507,75
	ОБЕД:					
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,83	4,56	13,59	118,80
255;130309	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	5,32	28,56	187,50
288	Фрикадельки мясные в соусе	100	12,0	13,7	10,4	220,8
17	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88
13002	Хлеб из муки пшеничной	25	2,0	0,75	12,15	65,0
13003	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,27	10,25	50,00
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,51	0,0	25,23	103,0
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	850	28,84	27,67	101,75	780,98
	ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРГ:	1405	48,14	46,32	196,37	1288,73

№ рецептуры	ДЕНЬ ПЯТЫЙ : ПЯТНИЦА	Выход в гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал.
	ЗАВТРАК:					
312	Картофельное пюре	150	3,0	6,4	14,0	130,50
486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	18,5	10,46	8,7	200,0
15	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52
13003	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,0
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,51	0,0	25,23	103
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	540	25,24	20,99	66,57	558,02
	ОБЕД:					
197	Рассольник Петербургский с перловой крупой	250	1,68	4,09	13,54	140,92
332;130401	Изделия макаронные отварные	150	5,53	4,36	35,25	202,48
246	Гуляш	100	15,02	13,25	44,2	200,47
13003	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,51	0,0	25,23	103
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	800	26,23	25,19	139.81	778,41
	ИТОГО ЗА ПЯТНИЦУ:	1340	51,47	46,18	206.38	1336,43

№ рецептуры	ДЕНЬ ШЕСТОЙ :ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход в гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал.
302;120221	Каша жидкая на молоке (гречневая)	200	7,14	9,46	25,36	215,50
15	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,0	109,20
4	Печенье пром.производства	20	1,5	1,95	14,9	83,40
13002	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,8	30,0	156,0
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,0	9,47	40,0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	510,0	20,93	22,06	79,73	604,10
	ОБЕД :					
55	Свекольник со сметаной	200	2,0	5,2	14,8	113,0
304	Плов из птицы	240	23.42	19.61	41.17	435.0
14	Салат из свежих помидор с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46
13003	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,96	0,66	24,60	120,0
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,0
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	740	30,59	29.18	92,87	755,46
	ИТОГО ЗА ПОНЕДЕЛЬНИК:	1250	51,52	51,24	172,60	1359,56

№ рецептуры:	ДЕНЬ СЕДЬМОЙ : ВТОРНИК	Масса порций в граммах	Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал.
	ЗАВТРАК :					
524	Вареники с картофелем	180	21,96	14,11	40,39	375,30
296	Икра кабачковая	100	1,62	6,19	8,83	77,60
13003	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,27	10,25	50,0
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	505	25,76	20,57	68,94	542,90
	ОБЕД:					
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,91	6,79	67,80
511	Рис отварной	150	3,70	4,24	40,98	208,48
307	Котлета куриная	90	10,91	15,66	8,87	220,50
333	Соус томатный	40	0,44	0,8	2,48	19,20
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,10
13003	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80,0
13002	Хлеб пшеничный	40	3,2	1,2	20,0	104,0
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,51	0	25,23	103,0
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	860	24.46	30.43	103.71	777.08
	ИТОГО ЗА ВТОРНИК :	1365	50,22	51,0	172,65	1319,98

№ рецептуры	ДЕНЬ ВОСЬМОЙ : СРЕДА	Выход в гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал.
	ЗАВТРАК:					
390	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,10	19,70	158,64
13003	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80,0
13002	Хлеб пшеничный	25	2	0,75	12,50	65,0
15	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,40
1001730	Яблоко	185	0	0,74	18,13	63,25
288	Кофейный напиток на молоке	200	1,44	1,49	28,94	126,90
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	660	14,64	12,47	95,67	530,19
	ОБЕД :					
204	Суп рисовый с говядиной (харчо)	200	4,94	2,94	11,76	102,26
274	Мясо тушеное с овощами	220	21,71	16,55	15,02	296,0
15	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,20
13003	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,6	120
13002	Хлеб пшеничный	25	2	0,75	12,50	65,0
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,51	0	25,23	103
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	805	34,10	27,05	92,84	760,46
	ИТОГО ЗА СРЕДУ:	1465	48,74	39,52	188,51	1290,65

№ рецептуры	ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ :	Выход в гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал.
	ЗАВТРАК:					
1001788	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	15,49	13,26	30,71	204
13003	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,6	120
4	Бутерброд с маслом	40	1,01	7,81	15,33	72,87
693;160101	Какао на молоке	200	3,68	3,48	14,2	105,46
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	500	24,14	25,21	84,84	502,33
	ОБЕД :					
204 СР 2005	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,58	2,19	11,66	72,60
524	Пельмени п/ф отварные с маслом	200	24,10	15,68	44,88	417
296	Икра кабачковая	80	1,30	4,95	7,06	62,08
13003	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,27	10,25	50
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,51	0	25,23	103
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	705	29,14	23,09	99,08	704,68
	ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРГ :	1305	53,28	48,3	183,92	1207,01

№ рецептуры	ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ :ПЯТНИЦА	Выход в гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал.
	ЗАВТРАК:					
312	Картофельное пюре	150	3,0	6,4	14,0	130,50
608	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75
333	Соус томатный	40	0,44	0,8	2,48	19,2
1001713	Зеленый горошек	25	0,63	0,04	2,8	15,0
13003	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80,0
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	555	22,79	19,23	60,85	513,45
	ОБЕД:					
170;110409	Суп пюре из гороха	200	6,24	3,94	20,12	140,92
255;130309	Крупа гречневая	150	6,33	5,35	28,56	187,50
437;120601	Гуляш из мяса птицы	100	10,89	9,05	2,15	124,41
17	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,80
13003	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80,0
13002	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,75	12,50	65,0
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,51	0	25,23	103
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	815	29,47	24,64	107,57	760,63
	ИТОГО ЗА ПЯТНИЦУ:	1370	52,26	43,87	168,42	1274,08
	Средние показатели за завтрак:	539,0	20,39	19,62	79,8	545,29
	Средние показатели за обед:	799,0	27,46	26,34	100,13	747,11