

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МКОУ «СОШ пгт. Ольга»  
Морозова

Приказ № 233-  
От 01.09.2023



**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) 10-ТИ ДНЕВНОЕ  
МЕНЮ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ  
УЧАЩИХСЯ  
1-4 КЛАССОВ  
в МКОУ «СОШ пгт. Ольга» на 2023 год**

	ПОНЕДЕЛЬНИК:ДЕНЬ ПЕРВЫЙ					
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход гр.	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал.
			Б	Ж	У	
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	10	0,0	8,2	0,10	75,00
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:	500	16,35	21,61	82,67	589,28
	ОБЕД:					
697	Огурец свежий	100	0,72	0,09	2,9	11,0
197	Рассольник Петербургский с перловой крупой	200	1,68	4,09	13,27	96,9
332	Макароны отварные	150	5,53	4,36	35,25	202,48
261	Печень по-строгановски	100	16,3	9,6	5,3	172,8
200103	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,50	100
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,51	0,0	25,23	103
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	780	28,04	18,69	102,45	686,18
	ИТОГО ЗА ПОНЕДЕЛЬНИК :	1280	44,39	40,30	185,12	1275,46

№ рецептуры	ВТОРНИК: ДЕНЬ ВТОРОЙ	Выход в гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал.
	ЗАВТРАК:					
679	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,6	4,38	35,27	213,71
1	Тефтели из говядины п/ф	90/50	12,82	20,7	17,55	308,25
70	Огурец соленый	60	0,43	0,04	1,74	12,28
13003	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,0
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,0	9,47	40,0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	570	21,7	25,34	72,23	614,24
	ОБЕД:					
87	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,80
351	Рагу овощное	250	5,0	10,16	22,66	203,83
697	Салат из свеклы отварной	100	2,14	7,64	0,0	127,28
13002	Хлеб пшеничный	25	3,2	1,2	20,0	104,0
13003	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,27	10,25	50,0
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,51	0,0	25,23	103,0
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	795	19,39	25,99	89,61	721,91
	ИТОГО ЗА ВТОРНИК :	1365	41,09	51,33	161,84	1336,14

№ рецептуры	ДЕНЬ ТРЕТИЙ : СРЕДА	Выгод в гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал.
	ЗАВТРАК:					
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	150	7,7	7,0	30,6	216,30
13003	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80,0
41	Масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,10	75,0
1001730	Яблоко	150	0	0,6	14,7	51,28
693;160101	Какао на молоке	200	3,68	3,48	14,2	105,46
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	500	14,02	19,72	76,0	528,04
	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	2,0	0,75	12,5	65,00
13003	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,50	100,0
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	24,84	22,32	113,66	728,55
	ИТОГО ЗА СРЕДУ :	1280	38,86	42,04	189,66	1256,59

№ рецептуры	Выход в гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал.	
<b>ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ: ЧЕТВЕРГ:</b>						
10011788	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	15,49	13,26	30,71	204,0
13003	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,27	10,26	50,0
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,0	54,60
288	Кофейный напиток	200	1,44	1,49	28,94	126,90
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>440</b>	<b>22,06</b>	<b>19,45</b>	<b>69,91</b>	<b>435,50</b>
	<b>ОБЕД:</b>					
55	Свекольник со сметаной	200	2,0	5,2	14,8	113,0
255;130309	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	5,32	28,56	187,50
288	Фрикадельки мясные в соусе	140	12,0	13,7	10,4	220,8
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38
13003	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80,00
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,51	0,0	25,23	103,0
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>850</b>	<b>23,94</b>	<b>23,31</b>	<b>96,82</b>	<b>744,68</b>
	<b>ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРГ:</b>	<b>1405</b>	<b>46,00</b>	<b>42,76</b>	<b>166,73</b>	<b>1180,18</b>

№ 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
42	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44
13003	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,27	10,25	50,0
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,51	0,0	25,23	103,0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	535	24,51	20,18	63,59	535,94
	ОБЕД:					
197	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,91	6,79	67,80
332;130401	Изделия макаронные отварные	150	5,53	4,36	35,25	202,48
246	Гуляш	100	15,02	13,25	4,2	200,47
13003	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,27	10,25	50,0
123	Икра кабачковая	80	1,3	4,95	7,06	62,08
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,51	0,0	25,23	103
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	755	25,41	26,74	88,78	685,83
	ИТОГО ЗА ПЯТНИЦУ:	1290	49,92	46,92	152,37	1221,77

№ 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	15	3,48	4,43	0,0	54,60
4	Печенье пром.производства	20	1,5	1,95	14,9	83,40
13003	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100,00
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,0	9,47	40,0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	485,0	15,95	16,39	70,23	493,50
	ОБЕД :					
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,83	4,56	13,59	118,80
304	Плов из птицы	240	23.42	19.61	41.17	435.0
14	Огурец соленый	60	0,43	0,04	1,74	10,2
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	34,17	24,87	90,57	724,0
	ИТОГО ЗА ПОНЕДЕЛЬНИК:	1225	50,12	41,26	160,8	1217,50

№ 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	20	1,32	0,21	8,2	40,0
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	500	25,43	20,51	66,89	532,9
	ОБЕД:					
187	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	3,76	4,04	10,06	83,14
511	Рис отварной	150	3,70	4,24	40,98	208,48
486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	15,02	8,50	7,07	162,50
71	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44
13003	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,27	10,25	50,0
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,51	0	25,23	103,0
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	775	25,49	20,10	99,0	659,56
	ИТОГО ЗА ВТОРНИК :	1280	50,92	40,61	165,89	1192,46



№ 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 :					
180	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
697	Салат из отварной свеклы	100	2,14	7,64	0,0	127,28
13003	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80,0
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:	785	33,94	28,32	80,91	773,54
	ИТОГО ЗА СРЕДУ:	1445	48,58	40,79	176,58	1303,73

№ 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