



Утверждаю:  
Директор МКОУ  
«Опоченский центр образования»  
/Вуколова Е.Г./  
30.08.2024г.

**Примерное двухнедельное меню для  
обучающихся  
на учебный период 2024-2025г.  
МКОУ «Опоченский центр образования»  
с 12 лет и старше (обеда)**

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 12 лет и старше  
6-11 классы (обед)**

| День   | Наименование блюда                                      | Вес блюда |         | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность, | Номер рецептур |
|--------|---------------------------------------------------------|-----------|---------|------------------|--------|----------|--------------------------|----------------|
|        |                                                         |           |         | Белки            | Жиры   | Углеводы |                          |                |
| 1 день |                                                         |           |         |                  |        |          |                          | 1 день         |
|        | Обед                                                    |           |         |                  |        |          |                          |                |
|        | Помидор свежий                                          | г         | 60      | 0,660            | 0,120  | 2,280    | 14,400                   | 148            |
|        | Рассольник "Ленинградский" на м/б                       | г         | 250     | 7,630            | 8,100  | 13,250   | 158,750                  | 134            |
|        | 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 кураги                                        | 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         | 810,000 | 29,370           | 13,360 | 90,710   | 736,750                  |                |
|        | Итого за день:                                          | г         | 810,000 | 29,370           | 13,360 | 90,710   | 736,750                  |                |
| 2 день |                                                         |           |         |                  |        |          |                          |                |
|        | Обед                                                    |           |         |                  |        |          |                          |                |
|        | Салат из свеклы отварной                                | г         | 60      | 0,900            | 4,000  | 5,000    | 55,000                   | 26             |
|        | Суп картофельный с бобовыми на м/б                      | г         | 250     | 11,310           | 6,580  | 14,600   | 163,750                  | 144/89         |
|        | Печень по-строгановски                                  | г         | 100     | 16,600           | 8,000  | 9,300    | 176,000                  | 359/408        |
|        | Каша гречневая рассыпчатая                              | г         | 150     | 8,550            | 7,800  | 37,000   | 253,000                  | 202            |
|        | Компот из изюма                                         | г         | 200     | 0,800            | 0,010  | 30,000   | 120,000                  | 494            |
|        | Хлеб ржано-пшеничный                                    | г         | 30      | 1,980            | 0,360  | 10,200   | 54,300                   | 110            |
|        | Батон нарезной                                          | г         | 30      | 2,250            | 0,870  | 15,400   | 78,600                   | 111            |
|        | Итого обед:                                             | г         | 820,000 | 42,390           | 27,620 | 121,500  | 900,650                  |                |
|        | Итого за день:                                          |           | 820,000 | 42,390           | 27,620 | 121,500  | 900,650                  |                |
| 3 день |                                                         |           |         |                  |        |          |                          |                |
|        | Обед                                                    |           |         |                  |        |          |                          |                |
|        | Салат витаминный                                        | г         | 60      | 1,000            | 3,000  | 3,000    | 44,000                   | 2              |
|        | Суп с крупой (гречневый) на к/б                         | г         | 250     | 14,250           | 9,500  | 9,800    | 132,800                  | 114            |
|        | Бефстроганов из отварной говядины                       | г         | 100     | 15,000           | 13,000 | 5,000    | 202,000                  | 326            |
|        | Макароны отварные                                       | г         | 150     | 5,550            | 4,950  | 29,550   | 184,500                  | 256            |
|        | Сок яблочный                                            | г         | 205     | 1,000            | 0,200  | 20,200   | 86,000                   | 501            |
|        | Хлеб ржано-пшеничный                                    | г         | 30      | 1,980            | 0,360  | 10,200   | 54,300                   | 110            |
|        | Батон нарезной                                          | г         | 30      | 2,250            | 0,870  | 15,400   | 78,600                   | 111            |
|        | Итого обед:                                             | г         | 825,000 | 41,030           | 31,880 | 93,150   | 782,200                  |                |
|        | Итого за день:                                          |           | 825,000 | 41,030           | 31,880 | 93,150   | 782,200                  |                |
| 4 день |                                                         |           |         |                  |        |          |                          |                |
|        | Обед                                                    |           |         |                  |        |          |                          |                |
|        | Винегрет с растительным маслом                          | г         | 60      | 1,000            | 3,700  | 4,000    | 52,800                   | 47             |
|        | Суп картофельный с рыбой                                | г         | 250     | 11,250           | 10,000 | 12,500   | 137,500                  | 119            |
|        | Плов из отварной птицы                                  | г         | 240     | 14,760           | 10,000 | 30,000   | 352,500                  | 406            |
|        | 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         | 30      | 2,250            | 0,870  | 15,400   | 78,600                   | 111            |
|        | Итого обед:                                             | г         | 810,000 | 31,840           | 24,930 | 92,200   | 759,700                  |                |
|        | Итого за день:                                          |           | 810,000 | 31,840           | 24,930 | 92,200   | 759,700                  |                |
| 5 день |                                                         |           |         |                  |        |          |                          |                |
|        | Обед                                                    |           |         |                  |        |          |                          |                |
|        | Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком | г         | 60      | 1,050            | 3,710  | 5,550    | 60,000                   | 42             |
|        | Борщ с капустой и картофелем на м/б                     | г         | 250     | 7,780            | 10,000 | 13,310   | 150,000                  | 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         | 30      | 2,250            | 0,870  | 15,400   | 78,600                   | 111            |
|        | Итого обед:                                             | г         | 860,000 | 28,210           | 27,740 | 82,160   | 761,900                  |                |
|        | Итого за день:                                          | г         | 860,000 | 28,210           | 27,740 | 82,160   | 761,900                  |                |
| 6 день |                                                         |           |         |                  |        |          |                          |                |
|        | Обед                                                    |           |         |                  |        |          |                          |                |
|        | Салат из свежих помидоров и огурцов                     | г         | 60      | 0,600            | 3,100  | 1,800    | 44,000                   | 18             |
|        | Рассольник "Ленинградский" на м/б                       | г         | 250     | 7,630            | 8,100  | 13,250   | 158,750                  | 134            |
|        | Гуляш из говядины                                       | г         | 100     | 16,900           | 16,000 | 4,000    | 232,000                  | 54-2м          |
|        | Каша гречневая рассыпчатая                              | г         | 150     | 8,550            | 7,800  | 37,000   | 253,000                  | 202            |
|        | Компот из кураги                                        | 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         | 810,000 | 37,760           | 35,940 | 86,230   | 834,450                  |                |
|        | Итого за день:                                          |           | 810,000 | 37,760           | 35,940 | 86,230   | 834,450                  |                |



|         |                                      |   |         |        |        |         |         |        |
|---------|--------------------------------------|---|---------|--------|--------|---------|---------|--------|
| 7 день  |                                      |   |         |        |        |         |         |        |
|         | Обед                                 |   |         |        |        |         |         |        |
|         | Салат из свеклы с соленым огурцом    | г | 60      | 0,800  | 3,700  | 3,700   | 73,000  | 31     |
|         | Уха с крупой                         | г | 250     | 7,500  | 2,500  | 10,000  | 91,250  | 121    |
|         | Биточек из курицы                    | г | 90      | 18,000 | 16,200 | 10,000  | 256,000 | 372    |
|         | Рагу из овощей                       | г | 150     | 2,800  | 6,140  | 21,000  | 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 | 30      | 2,250  | 0,870  | 15,400  | 78,600  | 111    |
|         | Итого обед:                          | г | 810,000 | 34,030 | 30,070 | 88,600  | 758,650 |        |
|         | Итого за день:                       |   | 810,000 | 34,030 | 30,070 | 88,600  | 758,650 |        |
| 8 день  |                                      |   |         |        |        |         |         |        |
|         | Обед                                 |   |         |        |        |         |         |        |
|         | Помидор свежий                       | г | 60      | 0,660  | 0,120  | 2,280   | 14,400  | 148    |
|         | Борщ с капустой и картофелем на м/б  | г | 250     | 7,780  | 10,000 | 13,310  | 150,000 | 95/89  |
|         | Азу из говядины "по-Татарски"        | г | 240     | 13,300 | 12,700 | 4,000   | 325,500 | 364    |
|         | Сок виноградный                      | г | 205     | 0,600  | 0,400  | 32,600  | 140,000 | 501    |
|         | Хлеб ржано-пшеничный                 | г | 30      | 1,980  | 0,360  | 10,200  | 54,300  | 110    |
|         | Батон нарезной                       | г | 30      | 2,250  | 0,870  | 15,400  | 78,600  | 111    |
|         | Итого обед:                          |   | 815,000 | 26,570 | 24,450 | 77,790  | 762,800 |        |
|         | Итого за день:                       |   | 815,000 | 26,570 | 24,450 | 77,790  | 762,800 |        |
| 9 день  |                                      |   |         |        |        |         |         |        |
|         | Обед                                 |   |         |        |        |         |         |        |
|         | Салат из белокачанной капусты с морк | г | 60      | 0,870  | 3,600  | 5,040   | 56,400  | 1      |
|         | Суп картофельный с бобовыми на м/б   | г | 250     | 11,310 | 6,580  | 14,600  | 163,750 | 144/89 |
|         | Оладьи из печени по-кунцевуски       | г | 90      | 15,000 | 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  | Пром.  |
|         | Батон нарезной                       | г | 30      | 2,250  | 0,870  | 15,400  | 78,600  | Пром.  |
|         | Итого обед:                          |   | 810,00  | 36,010 | 19,010 | 114,340 | 792,050 |        |
|         | Итого за день:                       |   | 810,000 | 36,010 | 19,010 | 114,340 | 792,050 |        |
| 10 день |                                      |   |         |        |        |         |         |        |
|         | Обед                                 |   |         |        |        |         |         |        |
|         | Огурец свежий                        | г | 60      | 0,4    | 0,06   | 1,14    | 6,6     | 148    |
|         | Щи из свежей капусты на к/б          | г | 250     | 9,380  | 6,380  | 3,800   | 170,000 | 106    |
|         | Рыба тушеная в томате с овощами      | г | 130     | 9,000  | 5,000  | 4,430   | 177,360 | 299    |
|         | Картофель отварной                   | г | 150     | 3,100  | 5,300  | 19,800  | 180,000 | 426    |
|         | Сок мультифруктовый                  | г | 205     | 0,20   | 0,00   | 24,00   | 100,000 | 501    |
|         | Хлеб ржано-пшеничный                 | г | 30      | 1,980  | 0,360  | 10,200  | 54,300  | 110    |
|         | Батон нарезной                       | г | 30      | 2,250  | 0,870  | 15,400  | 78,600  | 111    |
|         | Итого обед:                          |   | 855     | 26,310 | 17,970 | 78,770  | 766,860 |        |
|         | Итого за день:                       |   | 855,000 | 26,310 | 17,970 | 78,770  | 766,860 |        |