

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ООШ

Козырко О.В.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ
ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ ПРИ МБОУ «Орлеанская основная общеобразовательная
школа» НА 2023 - 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД.
1-4 класс**

п/п реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
День №1						
	<i>- завтрак:</i>					
1	Закуска овощи сезонные	60	1,3	0,1	0,9	15
2	Каша перловая вязкая	150	2,6	3,2	18,7	114,4
3	Чай сладкий	200	0,2	-	14,0	56,80
4	Тефтели под томатным соусом	130	1,05	10,22	7,82	150,4
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
6	Фрукт 1 шт	200	0,7	0,7	17,25	53
	Итогов день:		8,22	14,52	73,16	460,10
День № 2						
	<i>- завтрак:</i>					
1	Закуска овощи сезонные	60	1,3	0,1	0,9	15
2	Макаронные изделия отварные	150	5,94	1,35	38,4	181,34
3	Котлеты под томатным соусом	80\50	9,83	8,22	17,82	233,75
4	Компот из сухофруктов	200	0,54	0,05	26,81	111,0
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
6	Фрукт 1 шт	200	0,7	0,7	17,25	53
	Итого в день:		20,68	10,72	115,67	664,59
День № 3						
	<i>- завтрак:</i>					
1	Закуска овощи сезонные	60	1,3	0,1	0,9	15
2	Картофель тушеный с мясом кур	250	7,15	14,15	15,31	300,01
3	Чай сладкий	200	0,2	-	14,0	56,80
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
5	Фрукт 1 шт	200	0,7	0,7	17,25	53
	Итого в день:		11,72	15,25	61,15	495,31
День № 4						
	<i>- завтрак:</i>					

1	Закуска овощи сезонные	60	1,3	0,1	0,9	15
2	Каша гречневая вязкая	150	4,61	5,0	20,83	146,66
3	Голень куринная в духовке	100	23,35	10,15	0,2	191,0
4	Чай сладкий	200	0,2	-	14,0	56,80
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
6	Фрукт 1 шт	200	0,7	0,7	17,25	53
	Итого:		32,53	16,25	67,67	532,96

День № 5

	<i>- завтрак:</i>					
1	Закуска овощи сезонные	60	1,3	0,1	0,9	15
2	Пельмени с маслом сливочным	200\5	22,7	10,3	42,10	352,50
3	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,49	70,5
4	Чай сладкий	200	0,2	-	14,0	56,80
5	Фрукт 1 шт	200	0,7	0,7	17,25	53
	Итого:		27,2	11,4	86,74	547,8

День № 6

	<i>- завтрак:</i>					
1	Закуска овощи сезонные	60	1,3	0,1	0,9	15
2	Тефтели под томатным соусом	80\50	1,05	10,22	7,82	150,40
3	Макаронные изделия отварные	150	5,03	7,89	5,49	204,2
4	Чай сладкий	200	0,2	-	14,0	56,80
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
6	Фрукт 1 шт	200	0,7	0,7	17,25	53
	Итого:		10,65	19,21	59,95	549,9

День № 7

	<i>- завтрак:</i>					
1	Закуска овощи сезонные	60	1,3	0,1	0,9	15
2	Котлеты под томатным соусом	80\50	9,83	8,22	17,82	233,75
3	Каша гречневая вязкая	150	4,61	5,0	20,83	146,66
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
5	Компот из сухофруктов	200	0,54	0,05	26,81	111,0
6	Фрукт 1 шт	200	0,7	0,7	17,25	53
	Итого:		19,35	14,37	98,10	629,91

День № 8						
<i>- завтрак:</i>						
1	Закуска овощи сезонные	60	1,3	0,1	0,9	15
2	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	90	5,41	7,98	0,62	224,0
3	Картофельное пюре	150	6,94	7,01	3,06	101,04
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
5	Чай сладкий	200	0,2	-	14,0	56,80
6	Фрукт 1 шт	200	0,7	0,7	17,25	53
	Итого:		16,92	16,09	50,32	520,34
День № 9						
<i>- завтрак:</i>						
1	Закуска овощи сезонные	60	1,3	0,1	0,9	15
2	Голень куриная в духовке	100	23,35	10,15	0,2	191,0
3	Макаронные изделия отварные	150	5,03	7,89	5,49	204,2
4	Чай сладкий	200	0,2	-	14,0	56,80
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
6	Фрукт 1 шт	200	0,7	0,7	17,25	53
	Итого:		35,95	19,14	52,33	590,5
День № 10						
<i>- завтрак:</i>						
1	Закуска овощи сезонные	60	1,3	0,1	0,9	15
2	Плов с курицей	250	15,19	10,63	56,92	387,0
3	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,3	14,49	70,5
4	Чай сладкий	200	0,2	-	14,0	56,80
5	Фрукт 1 шт	200	0,7	0,7	17,25	53
6	Итого:		19,69	11,73	13,56	582,3
День № 11 (замена)						
<i>- завтрак:</i>						
1	Закуска овощи сезонные	60	1,3	0,1	0,9	15
2	Голубцы, соус	90\50	9,83	8,22	17,82	233,75
3	Картофельное пюре	150	6,94	7,01	3,06	101,04

4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
5	Чай сладкий	200	0,2	-	14,0	56,80
6	Фрукт 1 шт	200	0,7	0,7	17,25	53
	Итого:		21,34	16,33	67,52	530,09