



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.  
5-9 класс**

п/п рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
<b>День №1</b>						
	<i>- завтрак:</i>					
1	Перловка отварная	200	2,6	3,2	18,7	114,4
2	Чай сладкий	200	-	-	19,96	74,8
3	Тефтели под томатным соусом	100	1,05	10,22	7,82	150,4
4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	127,0
5	Закуска: свекла отварная	60	1,5	-	12,9	21,00
	Итого:		<b>8,95</b>	<b>13,87</b>	<b>84,23</b>	<b>487,60</b>
<b>День № 2</b>						
	<i>- завтрак:</i>					
1	Макаронные изделия отварные	200	5,03	7,89	5,49	204,2
2	Котлеты под томатным соусом	80\50	9,83	8,22	17,82	233,75
3	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,05	7,91	111,57
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,39	70,50
5	Закуска: морковь отварная	60	1,3	-	9,1	33,00
	Итого:		<b>19,05</b>	<b>16,46</b>	<b>54,70</b>	<b>653,02</b>
<b>День № 3</b>						
	<i>- завтрак:</i>					
1	Картофель тушеный с мясом кур	290	7,15	14,15	15,31	300,01
2	Чай сладкий	200	-	-	19,96	74,8
3	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	127,0
4	Закуска: огурец соленый	60	0,70	-	2,80	13,90
	Итого:		<b>11,65</b>	<b>14,60</b>	<b>62,92</b>	<b>515,71</b>
<b>День № 4</b>						
	<i>- завтрак:</i>					
1	Голенькуриная в духовке	100	16,90	10,64	0,2	162,94
2	Г арнир гречневый	200	1,0	3,87	0,07	112,85
3	Чай сладкий	200	-	-	19,96	74,8
4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	127,0

5	Закуска: капуста квашенная	60	1,08	0,06	2,64	11,4
	Итого:		<b>22,78</b>	<b>15,02</b>	<b>47,72</b>	<b>488,99</b>
<b>День № 5</b>						
	<i>- завтрак:</i>					
1	Пельмени с маслом сливочным	200\5	6,0	24,0	34,0	210,0
2	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	127,0
3	Чай сладкий	200	-	-	19,96	74,8
4	Закуска: свекла отварная	60	1,5	-	12,9	21,00
	Итого:		<b>11,30</b>	<b>24,45</b>	<b>91,71</b>	<b>432,8</b>
<b>День № 6</b>						
	<i>- завтрак:</i>					
1	Тефтели под томатным соусом	80\50	6,53	5,22	1,82	171,75
2	Макаронные изделия отварные	200	5,03	7,89	5,49	204,2
3	Чай сладкий	200	-	-	19,96	74,8
4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	127,0
5	Закуска: морковь отварная	60	1,3	-	9,1	33,00
	Итого:		<b>16,66</b>	<b>13,56</b>	<b>61,22</b>	<b>622,05</b>
<b>День № 7</b>						
	<i>- завтрак:</i>					
1	Котлеты под томатным соусом	80\50	9,83	8,22	17,82	233,75
2	Г арнир гречневый	200	1	3,87	0,07	112,85
3	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	127,0
4	Компот из сухофруктов	200	0,32	0,05	7,91	111,57
5	Закуска: капуста квашенная	60	1,08	0,06	2,64	11,4
	Итого:		<b>16,03</b>	<b>12,65</b>	<b>53,29</b>	<b>596,57</b>
<b>День № 8</b>						
	<i>- завтрак:</i>					
1	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	90	5,41	7,98	0,62	224,0
2	Картофельное пюре	200	6,94	7,01	3,06	101,04
3	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	127,0
4	Чай сладкий	200	-	-	19,96	74,8

5	Закуска: огурец соленый	60	0,70	-	2,80	13,90
	Итого:		<b>16,85</b>	<b>15,44</b>	<b>51,29</b>	<b>540,74</b>
<b>День № 9</b>						
	<i>- завтрак:</i>					
1	Макаронные изделия	200	5,03	7,89	5,49	204,2
2	Голенькуриная в духовке	100	16,90	10,64	0,2	162,94
3	Чай сладкий	200	-	-	19,96	74,8
4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	127,0
5	Закуска: капуста квашенная	60	1,08	0,06	2,64	11,4
	Итого:		<b>26,81</b>	<b>19,04</b>	<b>53,14</b>	<b>580,34</b>
<b>День № 10</b>						
	<i>- завтрак:</i>					
1	Плов с курицей	290	12,33	15,01	9,06	350,03
2	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	127,0
3	Чай сладкий	200	-	-	19,96	74,8
4	Закуска: свекла отварная	60	1,5	-	12,9	21,00
	Итого:		<b>17,63</b>	<b>15,46</b>	<b>66,77</b>	<b>572,83</b>
<b>День № 11 (замена)</b>						
	<i>- завтрак:</i>					
1	Голубцы, соус	90\50	9,83	8,22	17,82	233,75
2	Картофельное пюре	200	6,94	7,01	3,06	101,04
3	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	127,0
4	Чай сладкий	200	-	-	19,96	74,8
5	Закуска: огурец соленый	60	0,70	-	2,80	13,90
	Итого:		<b>21,27</b>	<b>15,68</b>	<b>68,49</b>	<b>550,49</b>