

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.

ОВЗ

День	№ Рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. Вещества			
				Белки	Жиры	Углеводо ы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день	Завтрак														
	№ 1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24
	№ 2	Каша рисовая молочная	150	4,49	1,83	39,11	242,28	1.6	0.3	0.8	0.8	6.1	5.1	4	
	№ 3	Чай сладкий	200	0,2	-	14,0	56,80	0.02	1.33			133.33	111.11	25.56	2
	Обед														
	№ 1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,83	2,86	21,76	124,09	0.15	14.3		2.43	16.55	34.95	28	1.03
	№ 2	Каша перловая вязкая	150	2.6	3.2	18.7	114.4				0.6	19.2	98.6	10.6	1.2
	№ 3	Тефтели под томатным соусом	130	1.05	10.22	7.82	150.4		80		0.18	8.2	6.42	0.96	0.28
	№ 4	Чай сладкий	200	0,2	-	14,0	56,80	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24
	№ 5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0.2	7	3	0.1		30	14	0.5
Итого за день				16,11	18,71	144,37	885,77								
2 день	Завтрак														
	№ 1	Каша манная молочная	150	10,53	20	48	220,97	0.04	0.76	0.02		97.13	82.09	15.43	0.47
	№ 2	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24
	№ 3	Чай сладкий	200	0,2	-	14,0	56,80	0.02	1.33			133.33	111.11	25.56	2
	Обед														
	№ 1	Борщ на костном бульоне	200	12,51	9,67	71,46	239,3	0.06	4.43	0.02	0.33	36.5	133.28	24.3	0.51
	№ 2	Макаронные изделия отварные	150	5,94	1,35	38,4	181,34	0.03	0.41	35.40		28.85		12.36	0.57
№ 3	Котлеты под	80\50	9,83	8,22	17,82	233,75	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24	

		томатным соусом													
	№ 4	Компот из сухофруктов	200	0,54	0,05	26,81	111,0		2.13			15.33	23.2	12.27	2.13
	№5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0.03	0.6	0.02	0	119.0	91.0	14	0.1
	Итого за день			44,29	39,89	245,47	1184,16								
3 день	Завтрак														
	№ 1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24
	№ 2	Чай сладкий	200	0,2	-	14,0	56,80	0.02	1.33			133.33	111.11	25.56	2
	№ 3	Каша овсяная молочная	150	7,58	9,28	31,78	245,8	1.6	0.3	0.8	0.8	6.1	5.1	4	
	Обед														
	№ 1	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,22	8,21	18,39	170,98	0.08	18.48		2.38	33.98	47.43	22.2	0.83
	№ 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	0.34				56.3			3.31
	№ 4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		0.01	5.9	250	250	50.0	2.0	
		Итого за день			30,1	31,2	126,38	971,39							
4 день	Завтрак														
	№ 1	Молочная лапша	200	6,2	4,0	21,5	251,75	1.6	0.3	0.8	0.8	6.1	5.1	4	
	№ 2	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24
	№ 3	Чай	200	0,2	-	14,0	56,80				4.4	22	18	6	0.2
	Обед														
	№ 1	Щи со св. капустой	200	8,09	16,33	40,04	240,83	0.08	18.48		2.38	33.98	47.43	22.2	0.83
№ 2	Каша гречневая	150	4,61	5,0	20,83	146,66	204,2	0.072	0.162			235.2			

		вязкая													
	№ 3	Голень куриная в духовке	100	23,35	10,15	0,2	191,0								
	№ 4	Чай сладкий	200	0,2	-	14,0	56,80	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24
	№ 5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5								
	Итого за день			29,83	27,62	151,82	1084,84								
5 день	Завтрак														
	№ 1	Каша овсяная молочная	150	7,58	9,28	31,78	245,8	1.6	0.3	0.8	0.8	6.1	5.1	4	
	№ 2	Чай сладкий	200	0,2	-	14,0	56,80		0.01	5.9	250	250	50.0	2.0	
	№ 3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24
	Обед														
	№ 1	Суп картофельный с фрикадельками	200	6,12	4,43	16,85	124,09	0.15	14.3		2.43	16.55	34.95	28	1.03
	№ 2	Пельмени с маслом сливочным	200\5	22,7	10,3	42,10	352,50	0.08	0.09			26.49	127.91	22.12	1.34
	№ 3	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,49	70,5	1.16	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.7	0.86
	№ 4	Чай сладкий	200	0,2	-	14,0	56,80	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24
	Итого за день			41,47	24,61	153,71	976,99								
6 день	Завтрак														
	№ 1	Каша рисовая молочная	150	4,49	1,83	39,11	242,28	1.6	0.3	0.8	0.8	6.1	5.1	4	
	№ 2	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24
	№ 3	Чай сладкий	200	0,2	-	14,0	56,80	0.02	1.33			133.33	111.11	25.56	2
	Обед														
№ 1	Суп картофельный с фрикадельками	200	6,12	4,43	16,85	130,23	0.06	4.43	0.02	0.33	36.5	133.28	24.3	0.51	

	№ 2	Тефтели под томатным соусом	80\50	1,05	10,22	7,82	150,40	0.03	0.41	35.40		28.85		12.36	0.57	
	№ 3	Макаронные изделия отварные	150	5,03	7,89	5,49	204,2	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24	
	№ 4	Чай сладкий	200	0,2	-	14,0	56,80		2.13			15.33	23.2	12.27	2.13	
	№ 6	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24	
	Итого за день			33,25	21,37	125,13	981,71									
7 день	Завтрак															
	№ 1	Каша манная молочная	150	10,53	20	48	220,97	0.04	0.76	0.02		97.13	82.09	15.43	0.47	
	№ 2	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	56,80	0.04	2.13			15.33	23.2	12.27	2.13	
	№ 3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24	
	Обед															
	№ 1	Борщ на костном бульоне	200	12,51	9,67	71,46	239,3	0.08	18.48		2.38	33.98	47.43	22.2	0.83	
	№ 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				0.6	19.2	98.6	10.6	1.2	
	№ 4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24	
	№ 5	Компот из сухофруктов	200	0,54	0,05	26,81	111,0	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24	
	Итого за день			39,55	42,36	198,28	1149,48									
8 день	Завтрак															
	№ 1	Каша ячневая молочная	150	4,49	1,83	39,11	242,28	1.6	0.3	0.8	0.8	6.1	5.1	4		
	№ 3	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	56,80	0.04	2.13			15.33	23.2	12.27	2.13	
	№ 4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24	
	Обед															

	№ 1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,83	2,86	21,76	124,09	0.08	18.48		2.38	33.98	47.43	22.2	0.83
	№ 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	0.06	25	1.2		14	26	20	1
	№ 4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	245	2		0.1	7	7	4	14
	№ 5	Чай сладкий	200	0,2	-	14,0	56,80	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24
	Итого за день			24,81	20,28	121,53	946,01								
	Завтрак														
9 день	№ 1	Каша овсяная молочная	150	7,44	3	26,56	241,6	0.04	0.76	0.02		97.13	82.09	15.43	0.47
	№ 2	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24
	№ 3	Чай сладкий	200	0,2	-	14,0	56,80	0.02	1.33			133.33	111.11	25.56	
	Обед														
	№ 1	Борщ на костном бульоне	200	12,51	9,67	71,46	239,3	340,83	0.15	14.3	1.03	2.43	16.55	34.95	28
	№ 2	Голень куринная в духовке	100	23,35	10,15	0,2	191,0	171,75	12	0.4	7.6		2.8	16	4
	№ 3	Макаронные изделия отварные	150	5,03	7,89	5,49	204,2								
	№ 4	Чай сладкий	200	0,2	-	14,0	56,80	245	2		0.1	7	7	4	14
	№ 5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5								
	Итого за день			46,08	35,28	150,78	1130,70								
10 день	Завтрак														
	№ 1	Лапша молочная	150	6,2	4,0	21,5	251,75	0.04	0.76	0.02		97.13	82.09	15.43	0.47
	№ 2	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24

