

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ООШ
_____ Козырко О.В.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ
ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ ПРИ МБОУ «Орлеанская основная общеобразовательная
школа» НА 2024 - 2025 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	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	198,5
3	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	56,80
4	Тефтели мясные под томатным соусом	130	1,05	10,22	7,82	211,0
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
6	Фрукт 1 шт	200	0,7	0,7	17,25	53
	Итогов день:		9,27	16,69	91,14	604,80
День № 2						
	<i>- завтрак:</i>					
1	Закуска овощи сезонные	60	1,3	0,1	0,9	15
2	Жаркое по-домашнему с курицы	250	23,19	29,06	24,7	409,70
3	Чай с сахаром	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:		27,76	30,16	71,34	605,0
День № 3						
	<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 рыбная из лосося под томатным соусом	100	14,0	6,0	15,0	172,66
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:		24,85	8,5	112,85	603,50
День № 4						
	<i>- завтрак:</i>					
1	Закуска овощи сезонные	60	1,3	0,1	0,9	15

2	Каша гречневая	150	8,85	5,15	37,85	212,15
3	Голень куриная в духовке	100	23,35	10,15	0,2	191,0
4	Чай с сахаром	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	598,45

День № 5

	- завтрак:					
1	Закуска овощи сезонные	60	1,3	0,1	0,9	15
2	Котлета мясная Домашняя под томатным соусом	100	9,83	8,22	17,82	233,75
3	Картофельное пюре	150	3,61	7,77	16,8	174,02
4	Чай с сахаром	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:		18,01	17,09	81,26	603,07

День № 6

	- завтрак:					
1	Закуска овощи сезонные	60	1,3	0,1	0,9	15
2	Тефтели мясные под томатным соусом	130	1,05	10,22	7,82	206,5
3	Макаронные изделия отварные	150	5,03	7,89	5,49	204,2
4	Чай с сахаром	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	606,0

День № 7

	- завтрак:					
1	Закуска овощи сезонные	60	1,3	0,1	0,9	15
2	Рыба, запеченная под молочным соусом	100	11,7	10,3	5,0	181,57
3	Каша гречневая	150	8,85	5,15	37,85	212,15
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
5	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	56,80
6	Фрукт 1 шт	200	0,7	0,7	17,25	53

	Итого:		20,88	16,40	72,47	589,02
День № 8						
	- завтрак:					
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 с сахаром	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	592,3
День № 9						
	- завтрак:					
1	Закуска овощи сезонные	60	1,3	0,1	0,9	15
2	Голень куриная в духовке	120	23,35	10,15	0,2	191,0
3	Картофель отварной	150	2,89	6,25	23,32	161,39
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:		30,81	17,5	70,16	601,89
День № 10						
	- завтрак:					
1	Закуска овощи сезонные	60	1,3	0,1	0,9	15
2	Котлета мясная Домашняя под томатным соусом	130	9,83	8,22	17,82	211,0
3	Макаронные изделия отварные	150	5,03	7,89	5,49	199,70
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
5	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	56,80
6	Фрукт 1 шт	200	0,7	0,7	17,25	53
	Итого:		19,77	17,26	82,76	606,0
День № 11 (замена)						
	- завтрак:					
1	Закуска овощи сезонные	60	1,3	0,1	0,9	15
2	Голубцы, соус	130	9,83	8,22	17,82	233,75
3	Картофельное пюре	150	3,61	7,77	16,8	174,02
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
5	Чай с сахаром	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	603,07
--	--------	--	--------------	--------------	--------------	---------------