

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	
<b>День №1</b>						
	<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:		<b>9,27</b>	<b>16,69</b>	<b>91,14</b>	<b>604,80</b>
<b>День № 2</b>						
	<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:		<b>27,76</b>	<b>30,16</b>	<b>71,34</b>	<b>605,0</b>
<b>День № 3</b>						
	<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:		<b>24,85</b>	<b>8,5</b>	<b>112,85</b>	<b>603,50</b>
<b>День № 4</b>						
	<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:		<b>32,53</b>	<b>16,25</b>	<b>67,67</b>	<b>598,45</b>

**День № 5**

	<b>- завтрак:</b>					
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:		<b>18,01</b>	<b>17,09</b>	<b>81,26</b>	<b>603,07</b>

**День № 6**

	<b>- завтрак:</b>					
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:		<b>10,65</b>	<b>19,21</b>	<b>59,95</b>	<b>606,0</b>

**День № 7**

	<b>- завтрак:</b>					
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:		<b>20,88</b>	<b>16,40</b>	<b>72,47</b>	<b>589,02</b>
<b>День № 8</b>						
	<b>- завтрак:</b>					
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:		<b>19,69</b>	<b>11,73</b>	<b>13,56</b>	<b>592,3</b>
<b>День № 9</b>						
	<b>- завтрак:</b>					
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:		<b>30,81</b>	<b>17,5</b>	<b>70,16</b>	<b>601,89</b>
<b>День № 10</b>						
	<b>- завтрак:</b>					
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:		<b>19,77</b>	<b>17,26</b>	<b>82,76</b>	<b>606,0</b>
<b>День № 11 (замена)</b>						
	<b>- завтрак:</b>					
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:		<b>21.34</b>	<b>16,33</b>	<b>67,52</b>	<b>603,07</b>
--	--------	--	--------------	--------------	--------------	---------------