

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.
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
День №1						
	<i>- завтрак:</i>					
1	Рис отварной	200	4,87	7,16	48,91	279,6
2	Чай сладкий	200	-	-	19,96	74,8
3	Тефтели мясные 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:		11,22	17,83	114,44	652,80
День № 2						
	<i>- завтрак:</i>					
1	Жаркое по-домашнему с курицы	280	25,97	32,55	27,66	409,7
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
5	Итого:		30,47	33,0	75,27	625,40
День № 3						
	<i>- завтрак:</i>					
1	Макаронные изделия отварные	200	9,92	1,8	51,2	241,79
2	Котлет рыбная из лосося под томатным соусом	130	14,0	6,0	15,0	130,0
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:		28,11	8,15	97,6	586,86
День № 4						
	<i>- завтрак:</i>					
1	Голень куриная в духовке	100	16,90	10,64	0,2	162,94
2	Каша гречневая	200	6,15	6,67	27,77	212,15
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:		27,93	17,82	75,42	571,69
День № 5						
	<i>- завтрак:</i>					
1	Котлета мясная Домашняя под томатным соусом	130	9,83	8,22	17,82	233,75
2	Картофельное пюре	150	3,61	7,77	16,8	174,02
3	Чай сладкий	200	-	-	19,96	74,8
4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	127,0
5	Закуска: свекла отварная	60	1,5	-	12,9	21,00
	Итого:		18,74	16,44	92,33	630,57
День № 6						
	<i>- завтрак:</i>					
1	Тефтели мясные под томатным соусом	100	1,05	10,22	7,82	150,4
2	Макаронные изделия отварные	200	7,92	1,8	51,2	241,79
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:		20,79	20,03	106,09	673,99
День № 7						
	<i>- завтрак:</i>					
1	Рыба, запеченная под молочным соусом	100	11,7	10,3	5,0	181,57
2	Каша гречневая	200	6,15	6,67	27,77	212,15
3	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	127,0
4	Чай сладкий	200	-	-	19,96	74,8
5	Закуска: капуста квашенная	60	1,08	0,06	2,64	11,4
	Итого:		23,05	17,53	67,17	595,52
День № 8						
	<i>- завтрак:</i>					
1	Плов с курицей	280	17,01	11,91	63,75	433,44
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
5	Итого:		22,31	12,36	121,46	656,24
День № 9						
	<i>- завтрак:</i>					
1	Картофель отварной	200	3,85	8,33	31,09	215,19
2	Голень куриная в духовке	100	16,90	10,64	0,2	162,94
3	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,05	7,91	111,57
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:		25,63	19,48	78,74	628,10
День № 10						
	<i>- завтрак:</i>					
1	Котлета мясная Домашняя под томатным соусом	130	9,83	8,22	17,82	233,75
2	Макаронные изделия отварные	200	7,92	1,8	51,2	241,79
3	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	127,0
4	Чай сладкий	200	-	-	19,96	74,8
5	Закуска: свекла отварная	60	1,5	-	12,9	21,00
	Итого:		23,05	10,47	126,73	698,34
День № 11 (замена)						
	<i>- завтрак:</i>					
1	Голубцы, соус	90\50	9,83	8,22	17,82	233,75
2	Картофельное пюре	200	9,25	9,35	4,08	174,02
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:		23,58	18,02	69,51	623,47