

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ООШ  
\_\_\_\_\_ Козырко О.В.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ  
ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ ПРИ МБОУ «Орлеанская основная общеобразовательная  
школа» НА 2024 - 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД.  
Многодетные**

п/п реп.	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	Закуска овощи сезонные	60	1,3	0,1	0,9	15
2	Рис отварной	200	4,87	7,16	48,91	279,6
3	Чай сладкий	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>10,49</b>	<b>18,48</b>	<b>103,37</b>	<b>685,90</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	280	25,97	32,55	27,66	409,7
3	Чай сладкий	200	-	-	19,96	74,8
4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	127,0
6	Фрукт 1 шт	200	0,7	0,7	17,25	53
	Итого в день:		<b>28,83</b>	<b>8,95</b>	<b>125,65</b>	<b>679,50</b>
<b>День № 3</b>						
	<i>- завтрак:</i>					
1	Закуска овощи сезонные	60	1,3	0,1	0,9	15
2	Макаронные изделия отварные	200	9,92	1,8	51,2	241,79
3	Котлета рыбная из лосося под томатным соусом	130	14,0	6,0	15,0	130,0
4	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,05	7,91	111,57
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,39	70,50
6	Фрукт 1 шт	200	0,7	0,7	17,25	53
	Итого в день:		<b>30,54</b>	<b>33,65</b>	<b>74,3</b>	<b>621,86</b>
<b>День № 4</b>						
	<i>- завтрак:</i>					
1	Закуска овощи сезонные	60	1,3	0,1	0,9	15
2	Каша гречневая	200	6,15	6,67	27,77	212,15

3	Голень куриная в духовке	100	23,35	10,15	0,2	191,0
4	Чай сладкий	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>34,07</b>	<b>17,92</b>	<b>45,94</b>	<b>598,45</b>

#### День № 5

	<i>- завтрак:</i>					
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	233,75
3	Картофельное пюре	150	3,61	7,77	16,8	174,02
4	Чай сладкий	200	-	-	19,96	74,8
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	127,0
6	Фрукт 1 шт	200	0,7	0,7	17,25	53
	Итого:		<b>27,20</b>	<b>28,90</b>	<b>88,74</b>	<b>677,60</b>

#### День № 6

	<i>- завтрак:</i>					
1	Закуска овощи сезонные	60	1,3	0,1	0,9	15
2	Тефтели мясные под томатным соусом	100	1,05	10,22	7,82	150,4
3	Макаронные изделия отварные	200	7,92	1,8	51,2	241,79
4	Чай сладкий	200	-	-	19,96	74,8
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	127,0
6	Фрукт 1 шт	200	0,7	0,7	17,25	53
	Итого:		<b>20,26</b>	<b>20,68</b>	<b>98,82</b>	<b>679,99</b>

#### День № 7

	<i>- завтрак:</i>					
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	159,20
3	Каша гречневая	200	6,15	6,67	27,77	212,15
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
5	Компот из сухофруктов	200	0,54	0,05	26,81	111,0
6	Фрукт 1 шт	200	0,7	0,7	17,25	53
	Итого:		<b>22,76</b>	<b>18,12</b>	<b>92,22</b>	<b>620,85</b>

День № 8						
<i>- завтрак:</i>						
1	Закуска овощи сезонные	60	1,3	0,1	0,9	15
2	Плов с курицей	280	17,01	11,91	63,75	433,44
3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
4	Чай сладкий	200	0,2	-	14,0	56,80
5	Фрукт 1 шт	200	0,7	0,7	17,25	53
	Итого:		<b>21,58</b>	<b>13,01</b>	<b>110,39</b>	<b>628,74</b>
День № 9						
<i>- завтрак:</i>						
1	Закуска овощи сезонные	60	1,3	0,1	0,9	15
2	Голень куриная в духовке	100	23,35	10,15	0,2	191,0
3	Картофель отварной	200	3,85	8,33	31,09	215,19
4	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,05	7,91	111,57
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>31,77</b>	<b>19,58</b>	<b>77,93</b>	<b>656,26</b>
День № 10						
<i>- завтрак:</i>						
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	233,75
3	Макаронные изделия отварные	200	7,92	1,8	51,2	241,79
4	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,3	14,49	70,5
5	Чай сладкий	200	0,2	-	14,0	56,80
6	Фрукт 1 шт	200	0,7	0,7	17,25	53
	Итого:		<b>22,25</b>	<b>11,12</b>	<b>115,66</b>	<b>670,84</b>
День № 11 (замена)						
<i>- завтрак:</i>						
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	200	9,25	9,35	4,08	174,02
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
5	Чай сладкий	200	0,2	-	14,0	56,80

6	Фрукт 1 шт	200	0,7	0,7	17,25	53
	Итого:		<b>23,65</b>	<b>18,67</b>	<b>68,54</b>	<b>603,07</b>