

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ООШ

_____КозыркоО.В.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ ПРИ МБОУ

« Орлеанская основная общеобразовательная школа»

**НА 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД.
ОВЗ**

		курицы													
	№ 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		40,49	39,22	138,47	1060,47								
3 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	
	№ 2	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0.04			0.36	9.2	42.4	10	
	№ 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	0.06	4.43	0.02	0.33	36.5	133.28	24.3	
	№ 2	Макаронные изделия отварные	150	5,94	1,35	38,4	181,34	0.03	0.41	35.40		28.85		12.36	
	№ 3	Котлета рыбная из лосося под томатным соусом	100	14,0	6,0	15,0	130,0	0.04			0.36	9.2	42.4	10	
	№ 4	Компот из сухофруктов	200	0,54	0,05	26,81	111,0		2.13			15.33	23.2	12.27	
	№5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0.03	0.6	0.02	0	119.0	91.0	14	
		Итого за день		48,46	37,67	242,65	1080,41								
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			
	№ 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			47,39	36,08	139,55	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 мак. изделиями	200	6,12	4,43	16,85	124,09	0.15	14.3			2.43	16.55	34.95	28	1.03
	№ 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	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	
	№ 5	Чай сладкий	200	0,2	-	14,0	56,80	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24	
	Итого за день			32,21	30,3	140,23	1032,26									
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	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		

		картофельный с фрикадельками														
	№ 2	Тефтели мясные 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	
	№ 5	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			21,83	24,97	126,25	981,71									
7 день	Завтрак															
	№ 1	Макаронные изделия отварные	150	5,03	7,89	5,49	204,2	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	Рыба, запеченная под молочным соусом	100	11,7	10,3	5,0	159,20									
	№ 3	Каша гречневая	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			39,33	33,51	172,57	1058,16									
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		
	№ 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	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	Плов с курицей	250	15,19	10,63	56,92	387,0								
	№ 3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	245	2		0.1	7	7	4	14
	№ 4	Чай сладкий	200	0,2	-	14,0	56,80	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24
	Итого за день			27,65	15,92	174,77	1007,97								
	Завтрак														
9 день	№ 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	
	Обед														
	№ 1	Щи со свежей капустой	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 куриная в духовке	100	23,35	10,15	0,2	191,0	171,75	12	0.4	7.6		2.8	16	4
	№ 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		2.13			15.33	23.2	12.27	
	№ 5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5								
	Итого за день			41,66	46,72	212,77	1121,46								
	Завтрак														
10 день	№ 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 пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24
	№ 3	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	56,80	0.04	2.13			15.33	23.2	12.27	2.13

