

Утверждаю
директор КОГОБУ СШ
г.Орлова

С.А.Тарасов
Приказ № 49
от 03.03.2025

Меню 1-4классы

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
	Котлета из говядины	90	15,52	12,48	12,48	185	№99.2012
	Макаронные изделия отварные	180	6,5	4,4	40	233	№227.2021
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	70	№311.2021
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,6	49,6	№1,6.2021
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	48	№1,5.2021
ИТОГО			25,39	17,48	87,58	585,6	
День 2							
	Тефтели из говядины	90/50	12,8	20,7	17,5	308	№105.2012
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,6	6,8	46,3	312	№183.2021
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	29	127	№319.2021
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,6	49,6	№1,5.2021
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	48	№1,6.2021

ИТОГО			27,27	28,3	110,7	844,6	
День 3							
	Бутерброд с маслом и сыром	60/20/10	9,9	16,5	33,9	328	№2.2012
	Каша рисовая молочная вязкая	200/5	5,7	8	39,1	254	№191.2021
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	№3062021
	Яйцо вареное	40	4,8	4,4	0,2	59	№10.12021
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	Сб.р 2012
ИТОГО			19,8	28,4	101,4	750,5	
День 4							
	Кура отварная	90	22,27	17,2	10,35	286	№1202021
	Картофель тушеный	200	4,2	12,3	29,8	256	№147.2021
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	Сб.р 2012
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	48	№1,6 2021
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,6	49,6	№1,52021
ИТОГО			30,64	30,2	78,25	731,6	
ДЕНЬ 5							
	Котлета"здоровье"	100	15	12,2	8	203	№100.2012
	Макаронные изделия отварные	180	6,5	4,4	40	233	№2272021
	Компот из апельсинов	200	0,5	0,1	17,4	74	№3082021
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,6	49,6	№1,5.2021
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	48	№1,6.2021
ИТОГО			25,17	17,2	83,3	607,6	
Неделя 2 День 6							

	Котлета мясная	90/50	15,52	12,48	12,48	185	№99.2012
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,6	6,8	46,3	312	№1832021
	Напиток яблочно- лимонный	200	0,2	0,2	22,8	94	№312.2021
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	48	№1,6.2021
	Хлеб пшеничный	20	1,97	0,2	12,7	62	№1,52021
ИТОГО			29,94	19,98	102,58	701	
День 7							
	Котлета Студенческая	90	12,7	14,8	10,6	230	№103.2021
	Картофельное пюре	180/5	4,1	6,3	26,7	187	№146 2021
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	сбр2012
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	48	№1,62021
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,6	49,6	№1,52021
ИТОГО			20,97	21,8	75,4	606,6	
День 8							
	Биточки рубленые из птицы/паровые/	90	12,8	12	7,7	188	№1352021
	Макароны отварные с овощами	180	4,8	9,4	25,8	209	№2082012
	Компот из плодов сушеных/курага/	200	1,2	0,1	29,5	127	№309.2021
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,6	49,6	№1,5.2021
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	48	№1,6.2021
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	Сб.р2012
ИТОГО			21,97	22	80,9	621,6	
День 9							

	Кура отварная	90	22,27	17,2	10,35	286	№120.2012
	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,7	45	248	№187.2021
	Соус томатный	50	0,6	2,3	3,4	38	№248.2021
	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	№300.2021
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,6	49,6	№1,5.2021
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	48	№1,6.2021
ИТОГО			30,64	24,7	85,75	705,6	
День10							
	Рыба припущенная	90	25,2	12,8	2	224	№77.2012
	Картофель отварной с маслом	200/5	4	4,9	30,1	189	№144.2021
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	№302.2021
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,6	49,6	№1,5.2021
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,3	48	№1,6.2021
Всего			32,57	18,2	59,3	548,6	
Среднее значение за период			264,36	228,26	865,16	6703,3	