



Утверждаю:  
Директор МКОУ ООШ №1 г. Орлова  
Н.В. Репницына  
01.10. 2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНИКОВ МКОУ ООШ №1 Г. ОРЛОВА  
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД  
12-17 ЛЕТ**

ДЕНЬ	НОМЕР РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА										
			выход	белки	жиры	углеводы	К/калории	минеральные вещества			витамины		
								Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
1 день	54	Борщ с капустой и картофелем	300/12	2,8	9,9	16,3	165	60,71	30,21	1,37	0,06	0,09	9,82
	169/223	Каша рисовая рассыпчатая с/с	250/70	6,2/ 0,7	5,9/ 3,1	62,7/ 4,2	335/ 49	92,19/ 3,5	100,72/ 4,9	2,02/ 0,21	0,12/ 0,02	0,1/ 0,02	14,13/ 1,4
		Котлета куриная	100	9,90	14,42	8,19	201,00	57,00	15,60	1,01	0,04	0,27	64,07
		Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	4.60	17.40	6.60	0.02	-	-
		Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	9.20	42.40	10.0	0.68	-	-
		Сок натуральный	200	0,5	3,1	3,0	35,0	2,5	3,5	0,15	0,02	0,02	1,0
		<b>Итого:</b>			<b>23,92</b>	<b>37,06</b>	<b>123,81</b>	<b>923,72</b>	<b>229,7</b>	<b>214,73</b>	<b>21,36</b>	<b>2,04</b>	<b>1,49</b>

ДЕНЬ	НОМЕР РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА										
			выход	белки	жиры	углеводы	К/калории	минеральные вещества			витамины		
								Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
2 день	103	Котлета студенческая	100	14,1	16,4	11,7	256	27,08	22,43	1,57	0,04	0,11	0,12
	131/223	Картофельное пюре с /с	230/70	4,7/ 0,7	8,1/ 3,1	29,9/ 4,2	215/49	56,83/ 3,5	45,05/ 4,9	1,64/ 0,21	0,17/ 0,02	0,16/ 0,02	7.96/ 1,4
	270	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0,00	0,00	2,8
		Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	4.60	17.40	6.60	0.02	-	-
		Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	9.20	42.40	10.0	0.68	-	-
		<b>Итого:</b>		<b>23,52</b>	<b>12,28</b>	<b>85,42</b>	<b>699,72</b>	<b>100,31</b>	<b>91,47</b>	<b>20,09</b>	<b>1,29</b>	<b>0,29</b>	<b>12,28</b>

ДЕНЬ	НОМЕР РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА										
			выход	белки	жиры	углеводы	К/калории	минеральные вещества			витамины		
								Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
3 день	120	Кура отварная	100	24,7	19,1	11,5	319	52,8	33,6	2,89	0,09	0,12	4,96
	165/223	Каша гречневая рассыпчатая с/с	250/70	14,0/ 0,7	8,7/ 3,1	57,9/ 4,2	372/ 49	21,57/ 3,5	204,08/ 4,9	6,99/ 0,21	0,31/ 0,02	0,18/ 0,02	0,0/1,4
		Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	4.60	17.40	6.60	0.02	-	-
		Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	9.20	42.40	10.0	0.68	-	-
	278	Компот из изюма	200	1,0	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
		<b>Итого:</b>		<b>44,22</b>	<b>31,59</b>	<b>130,52</b>	<b>988,72</b>	<b>120,36</b>	<b>320,65</b>	<b>27,3</b>	<b>2,12</b>	<b>0,35</b>	<b>6,61</b>

ДЕНЬ	НОМЕР РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА										
			выход	белки	жиры	углеводы	К/калории	минеральные вещества			витамины		
								Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
4 день	99	Котлета говяжья	100	21,6	17,5	17,4	315	39,19	32,27	1,55	0.1	0.16	1,34
	202/223	Макаронные изделия отварные с/с	230/70	8,4/ 0,7	6,4/ 3,1	51/ 4,2	301/49	14,28/ 3,5	11,21/ 4,9	1,13/ 0,21	0.09/ 0,02	0,03/ 0,02	0/1,4
	268	Чай с сахаром	200	0.1	0,03	9.9	35.0	0,26		0,03			
		Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	4.60	17.40	6.60	0.02	-	-
		Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	9.20	42.40	10.0	0.68	-	-
		<b>Итого:</b>		<b>34,62</b>	<b>27,67</b>	<b>111,92</b>	<b>838,72</b>	<b>71,03</b>	<b>108,18</b>	<b>19,52</b>	<b>0,91</b>	<b>0,21</b>	<b>2,74</b>

ДЕНЬ	НОМЕР РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА										
			выход	белки	жиры	углеводы	К/калории	минеральные вещества			витамины		
								Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
5 день	132	Картофель тушёный с мясом	230/30	4,8	14,1	34,3	295	35,76	53,65	2,08	0,2	0,15	18,38
	279	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
		Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	4.60	17.40	6.60	0.02	-	-
		Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	9.20	42.40	10.0	0.68	-	-
		<b>Итого:</b>		<b>8,82</b>	<b>14,84</b>	<b>80,92</b>	<b>501,72</b>	<b>55,59</b>	<b>116,58</b>	<b>19,48</b>	<b>0,91</b>	<b>0,16</b>	<b>19,98</b>

ДЕНЬ	НОМЕР РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА										
			выход	белки	жиры	углеводы	К/калории	минеральные вещества			витамины		
								Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
6 день	99	Котлета говяжья	100	21,6	17,5	17,4	315	39,19	32,27	1,55	0.1	0.16	1,34
	165/223	Каша гречневая рассыпчатая с/с	250/70	14,0/ 0,7	8,7/ 3,1	57,9/ 4,2	372/ 49	21,57/ 3,5	204,08/ 4,9	6,99/ 0,21	0,31/ 0,02	0,18/ 0,02	0,0/ 1,4
		Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	4.60	17.40	6.60	0.02	-	-
		Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	9.20	42.40	10.0	0.68	-	-
	270	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0,00	0,00	2,8
		<b>Итого:</b>			<b>40,32</b>	<b>30,34</b>	<b>116,92</b>	<b>915,72</b>	<b>81,16</b>	<b>284,89</b>	<b>26,05</b>	<b>1,13</b>	<b>0,36</b>

ДЕНЬ	НОМЕР РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА										
			выход	белки	жиры	углеводы	К/калории	минеральные вещества			витамины		
								Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
7 день	120	Кура отварная	100	24,7	19,1	11,5	319	52,8	33,6	2,89	0,09	0,12	4,96
	202/223	Макаронные изделия отварные с/с	230/70	8,4/ 0,7	6,4/ 3,1	51/ 4,2	301/49	14,28/ 3,5	11,21/ 4,9	1,13/ 0,21	0,09/ 0,02	0,03/ 0,02	0/1,4
		Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	4.60	17.40	6.60	0.02	-	-
		Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	9.20	42.40	10.0	0.68	-	-
		Сок натуральный	200	0,5	3,1	3,0	35,0	2,5	3,5	0,15	0,02	0,02	1,0
		<b>Итого:</b>			<b>38,12</b>	<b>32,34</b>	<b>99,12</b>	<b>842,72</b>	<b>86,88</b>	<b>113,01</b>	<b>20,98</b>	<b>0,92</b>	<b>0,19</b>



ДЕНЬ	НОМЕР РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА										
			выход	белки	жиры	углеводы	К/калории	минеральные вещества			витамины		
								Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
10 день													
	124	Фрикадельки из куры	100	14,5	15,7	11,1	245	56,5	19,2	1,28	0,05	0,12	0,57
	131/223	Картофельное пюре с /с	230/70	4,7/ 0,7	8,1/ 3,1	29,9/ 4,2	215/49	56,83/ 3,5	45,05/ 4,9	1,64/ 0,21	0,17/ 0,02	0,16/ 0,02	7.96/ 1,4
	268	Чай с сахаром	200	0.1	0,03	9.9	35.0	0,26		0,03			
		Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	4.60	17.40	6.60	0.02	-	-
		Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	9.20	42.40	10.0	0.68	-	-
		<b>Итого:</b>		<b>22,82</b>	<b>27,57</b>	<b>84,52</b>	<b>682,72</b>	<b>130,89</b>	<b>128,95</b>	<b>19,76</b>	<b>0,94</b>	<b>0,3</b>	<b>9,93</b>