



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
7-11 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	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	180/5	10,1/ 0,5	6,3/ 2,3	41,7/ 3,0	268/ 35	15,53/ 2,5	146,91/ 3,5	5,03/ 0,15	0,22/ 0,02	0,13/ 0,02	0,0/1
	278	Компот из кураги	200	1,0	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0.21	0,03	0,32
		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	-	-
		Итого:		37,02	27,24	119,02	866,72	99,71	260,75	23,94	1,88	0,34	2,66

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
 7-11 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	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	180/5	10,1/ 0,5	6,3/ 2,3	41,7/ 3,0	268/ 35	15,53/ 2,5	146,91/ 3,5	5,03/ 0,15	0,22/ 0,02	0,13/ 0,02	0,0/1
	278	Компот из кураги	200	1,0	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0.21	0,03	0,32
		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	-	-
		Итого:		37,02	27,24	119,02	866,72	99,71	260,75	23,94	1,88	0,34	2,66

ДЕНЬ	НОМЕР РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА										
			выход	белки	жиры	углеводы	К/калории	минеральные вещества			витамины		
								Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
3 день		Блинчики с джемом	200	7.28	13.33	56.87	575	87.01	21.56	1.09	0.14	0.48	0.09
	184	Каша рисовая молочная жидкая	180/5	6,6	9,2	31,9	237	192,39	35,13	0,46	0,07	0,23	0,85
	274	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,10	0,6	0,03	0,12	0,52
		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	-	-
	3	Бутерброд с сыром	30/10	5,0	3,0	14,5	106	0,05	0,06	0,07	106,9	15.4	0,67
			Итого:		26,0	28,67	146,39	1144,72	454,25	168,19	18,36	114,14	16,23

ДЕНЬ	НОМЕР РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА										
			выход	белки	жиры	углеводы	К/калории	минеральные вещества			витамины		
								Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
4 день	6	Салат из белокочанной капусты	80	1,8	3,6	8,4	73	49,03	17,08	0,63	0,03	0,04	18,16
	132	Картофель тушёный с мясом	180/25	4,2	12,3	29,8	256,0	31,09	46,65	1,18	0,17	0,13	16,15
	268	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35,0	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
		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	-	-
		Итого:		9,92	16,57	77,52	502,72	94,18	123,53	18,44	0,9	0,17	34,31

ДЕНЬ	НОМЕР РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА										
			выход	белки	жиры	углеводы	К/калории	минеральные вещества			витамины		
								Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
5 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	180/50	6.6/0,5	5.0/2,3	40,0/3,0	235/35	11,17/2,5	8,77/3,5	0,89/0,15	0.07/0,02	0,02/0,02	0/1
		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
			Итого:		35,82	27,44	94,12	768,72	83,37	106,51	21,23	2,14	0,34

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	Биточек говяжий	100	21,6	17,5	17,4	315	39,19	32,27	1,55	0.1	0.16	1,34
	169/223	Каша рисовая рассыпчатая с/с	180/50	4,4/ 0,5	4,3/ 2,3	45,2/ 3,0	241/ 35	66,36/ 2,5	72,5/ 3,5	1,46/ 0,15	0,09/ 0,02	0,07/ 0,02	10,17/ 1,0
	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	-	-
		Итого:		30,52	24,84	112,32	797,72	127,88	171,2	20,56	0,03	0,26	14,11

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
	131/223	Картофельное пюре с/с	180/50	3,7/ 0,5	6,3/ 2,3	23,4/ 3,0	168/35	43,69/ 2,5	35,26/ 3,5	1,28/ 0,15	0,14/ 0.02	0,12/ 0.02	6,22/ 1.0
		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	-	-
	268	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35,0	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
		Итого:		32,82	28,37	77,22	695,72	113,05	132,16	20,95	0,95	0,26	12,18

ДЕНЬ	НОМЕР РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА										
			выход	белки	жиры	углеводы	К/калории	минеральные вещества			витамины		
								Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
8 день	69	Уха рыбацкая	200/25	5,8	1,8	16,39	105	14,70	22,31	0,78	0,11	0,08	5,51
	185	Каша пшённая молочная жидкая	180/5	6,7	7,9	31,7	224	116,28	40,44	1,06	0,16	0,14	0,48
	3	Бутерброд с сыром	30/10	5,0	3,0	14,5	106.0	106,9	15,4	0,67	0,05	0,06	0,07
	274	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,10	0,6	0,03	0,12	0,52
		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	-	-
		Яйцо варёное	40	5.08	4.6	0.28	628	0.01	0.18	210	160.0	0,24	9.90
		Итого:		29,7	20,44	105,99	1289,72	464,6	189,23	229,71	161,05	1,66	17,11

ДЕНЬ	НОМЕР РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА										
			выход	белки	жиры	углевод ы	К/калори и	минеральные вещества			витамины		
								Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
9 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 соусом	180/50	6.6/0,5	5.0/2,3	40,0/3,0	235	11,17/2,5	8,77/3,5	0,89/0,15	0.07/0,02	0,02/0,02	0/1
	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	-	-
		Итого:		32,72	25,48	100,02	729,72	69,69	105,38	19,89	2,09	0,2	2,34

ДЕНЬ	НОМЕР РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА										
			выход	белки	жиры	углеводы	К/калории	минеральные вещества			витамины		
								Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
10 день	6	Салат из белокочанной капусты	80	1,8	3,6	8,4	73	49,03	17,08	0,63	0,03	0,04	18,16
	103	Котлета студенческая	100	14,1	16,4	11,7	256	27,08	22,43	1,57	0,04	0,11	0,12
	165/223	Каша гречневая рассыпчатая с/с	180/5	10,1/ 0,5	6,3/ 2,3	41,7/ 3,0	268/ 35	15,53/ 2,5	146,91/ 3,5	5,03/ 0,15	0,22/ 0,02	0,13/ 0,02	0,0/1
		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
		Итого:		31,32	29,29	121,72	880,72	84,79	268,71	24,59	1,02	0,29	19,6