

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Орловская ООШ»

Г.Д.Ищанова

М.П.



Меню на 09.10.2024г

Сезон: осенне - зимний период, неделя: вторая

День: 8 день *примерного меню*

1-4 класс

Наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетич . ценность
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,5	6,7	5,7	132,5
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8

1-4 класс (ОВЗ)

Наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетич . ценность
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,5	6,7	5,7	132,5
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
<b>Второй завтрак</b>					
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6

Повар Скулак Скулак О.Н.





УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Орловская ООШ»  
Д.Ищанова  
М.П.

Меню на 10.10.2024г

Сезон: осенне - зимний период, неделя: вторая

День: 9 день примерного меню

5-9 класс

Наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
Винегрет	60	1	3,6	5	56,5
Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4
Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8

5-9 класс (ОВЗ)

Наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
Винегрет	60	1	3,6	5	56,5
Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4
Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
<b>Второй завтрак</b>					
Пряник	40	2,4	1,9	30	146,4

Повар Скулак Скулак О.Н.