

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Орловская ООШ»



Г. Д. Ищанова  
М.П.

Меню на 10.10.2024г

Сезон: осенне - зимний период, неделя: вторая

День: 9 день примерного меню

1-4 класс

Наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетич . ценность
Винегрет	60	1	3,6	5	56,5
Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8

1-4 класс (ОВЗ)

Наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетич . ценность
Винегрет	60	1	3,6	5	56,5
Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
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.

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

5-9 класс

Наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетич . ценность
Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2

5-9 класс (ОВЗ)

Наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетич . ценность
Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
<b>Второй завтрак</b>					
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6

Повар Ищанова Скулак О.Н.