

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

Меню на 11.12.2024г

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>					
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 11.12.2024г

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
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4

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
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>Второй завтрак</b>					
Пряник	40	2,4	1,9	30	146,4

Повар *Сидорова* Скулак О.Н.