

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Орловская ООШ»



Г.Д.Ищанова  
М.П.

Меню на 22.01.2025г

Сезон: осенне - зимний период, неделя: первая

День: 3 день *примерного меню*

1-4 класс

Наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
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	Энергетическая ценность
Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
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 22.01.2025г

Сезон: осенне - зимний период, неделя: первая

День: 3 день примерного меню

5-9 класс

Наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,2	435,3
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4

5-9 класс (ОВЗ)

Наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,2	435,3
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>Второй завтрак</b>					
Пряник	40	2,4	1,9	30	146,4

Повар Скулак Скулак О.Н.