

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



Меню на 29.01.2025г

Сезон: осенне - зимний период, неделя: вторая

День: 8 день примерного меню

1-4 класс

Наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	
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	Энергетическая ценность
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	
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
Второй завтрак					
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 29.01.2025г

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
Второй завтрак					
Пряник	40	2,4	1,9	30	146,4

Повар Скулак Скулак О.Н.