**ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ПРАВОСЛАВНАЯ ГИМНАЗИЯ ВО ИМЯ СВЯТЫХ ЦАРСТВЕННЫХ СТРАСТОТЕРПЦЕВ ПРИ ПРИХОДЕ ПРЕОБРАЖЕНИЯ ГОСПОДНЯ Г.ОРСКА»**

462422, Оренбургская область, г.Орск,ул.Ст. Разина № 100-А, тел: 26-77-10.

E-mail: pravgimnaz@mail.ru

«Утверждаю»: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Директор «ЧОУ Православная гимназия г Орска»

 протоиерей Александр Куцов

***Примерное меню***

**питания учащихся Православной гимназии г.Орска**

**на 2024-2025 уч.год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Обед** | выход | белки  | жиры  | углев.  | Ккал  | Ca | Mg | Fe | С |
| 1 день | Икра из моркови | 100 | 1,41 | 8,07 | 8,61 | 11,2 | 45,72 | 31,74 | 1,1 | 6,63 |
| Солянка из птицы | 250/10 | 7,8 | 11,3 | 5,7 | 155 | 46,7 | 21,9 | 7,23 | 6,7 |
| Вареники с картофелем и слив.маслом | 200/10 | 8,5 | 13,52 | 61,7 | 387,16 | 38,9 | 36,88 | 1,76 | 16,99 |
| Компот из кураги | 200 | 1,9 | - | 44,4 | 175,4 | 67,9 | 40,68 | 4,5 | 1,78 |
| Апельсин мытый | 100 | 0,9 | - | 8,4 | 38 | 34 | 13 | 0,9 | 60 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 10,4 | 14 | 0,64 | 0 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,55 | 22,3 | 103 | 15 | 22,5 | 1,15 | 0 |
| Итого | - | 26,85 | 33,8 | 170,99 | 1060,16 | 258,62 | 180,7 | 17,28 | 94,47 |
| 2 день | Салат из свежих помидор | 100 | 0,71 | 5 | 5,46 | 68,93 | 16,7 | 15,38 | 1,05 | 17,25 |
| Суп картофельный с зеленым горошком | 200 | 4,8 | 2,8 | 21,17 | 123,9 | 35,7 | 28,6 | 1,4 | 15,39 |
| Оладьи из печени с слив.маслом | 100/10 | 19,92 | 18,4 | 6,8 | 217,4 | 13,92 | 26,6 | 6,8 | 25 |
| Макароны отварные с овощами | 150 | 5,1 | 7,8 | 34,19 | 220,05 | 45,9 | 22,16 | 1,5 | 5,78 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/100 | 0,29 | - | 15,37 | 59,3 | 5 | 4,15 | 0,64 | 4,01 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 10,4 | 14 | 0,64 | 0 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,55 | 22,3 | 103 | 15 | 22,5 | 1,15 | 0 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | - | 11,3 | 46 | 16 | 9 | 14,23 | 13 |
| Итого | - | 37,56 | 34,91 | 136,47 | 928,28 | 158,62 | 142,4 | 27,41 | 80,43 |
| 3 день | Икра из кабачков | 100 | 2 | 9 | 8,6 | 122 | 41 | 35 | 7 | 7 |
| Суп картофельный с рисом | 200 | 1,76 | 1,85 | 19,3 | 83 | 31,6 | 23,6 | 1 | 13,2 |
| Поджарка из говядины | 50/15 | 15,38 | 15,56 | 2,47 | 211 | 25,34 | 22 | 2,4 | 3,35 |
| Сложный гарнир (картофель, капуста) | 150 | 3,47 | 4,15 | 21,46 | 133,5 | 76,43 | 34,05 | 1,77 | 57 |
| Сок фруктовый | 200 | 1 | - | 21,2 | 88 | 16 | 10 | 0,4 | 4 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 10,4 | 14 | 0,64 | 0 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,55 | 22,3 | 103 | 15 | 22,5 | 1,15 | 0 |
| Итого | - | 29,76 | 30,54 | 126,52 | 866,1 | 236,49 | 166,89 | 9,61 | 97,18 |
| 4 день | Салат картофельный | 100 | 2,98 | 3,83 | 18,85 | 113,5 | 29,79 | 21,97 | 0,93 | 18,5 |
| Суп крестьянский  | 200 | 2,06 | 1,68 | 12,08 | 69,3 | 36,6 | 23,6 | 1,27 | 17,2 |
| Жаркое по-домашнему | 50/100 | 16,6 | 13 | 16 | 269,6 | 24,4 | 37 | 2,9 | 16,67 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,64 | - | 33,56 | 129,4 | 38 | 13,8 | 0,06 | 0,4 |
| Плюшка | 50 | 3,63 | 6,28 | 30,64 | 183,67 | 10,31 | 6,33 | 0,75 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 10,4 | 14 | 0,64 | 0 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,55 | 22,3 | 103 | 15 | 22,5 | 1,15 | 0 |
| Мандарин мытый | 100 | 0,8 | - | 8,6 | 38 | 35 | 11 | 6,65 | 38 |
| Итого | - | 33,05 | 25,7 | 161,91 | 996,87 | 192,3 | 150,2 | 14,35 | 90,77 |
| 5 день | Икра свекольная | 100 | 1,71 | 7,99 | 11,36 | 122,45 | 35,22 | 35,49 | 1,25 | 10,38 |
| Суп картофельный с клецками | 200 | 3,3 | 3,67 | 21,13 | 125,5 | 36 | 22,4 | 1 | 2 |
| Биточки | 75 | 12,36 | 11,63 | 10,8 | 197,94 | 35,05 | 27,19 | 2,89 | 0 |
| Каша гречневая | 150 | 7,95 | 5,43 | 42,55 | 239,7 | 57,19 | 63,99 | 5,16 | 0 |
| Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,25 | 17,38 | 86,19 | 69,85 | 12,3 | 0,91 | 0,6 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 10,4 | 14 | 0,64 | 0 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,55 | 22,3 | 103 | 15 | 22,5 | 1,15 | 0 |
| Банан мытый | 100 | 1,5 | - | 22,4 | 91 | 8 | 42 | 12,45 | 10 |
| Итого | - | 34,76 | 30,88 | 167,8 | 1056,18 | 266,71 | 239,87 | 25,45 | 22,98 |
| 6 день | Помидоры порционно | 100 | 0,6 | - | 4,2 | 19 | 14 | 20 | 1,4 | 25 |
| Суп картофельный | 200 | 2,05 | 1,84 | 19,4 | 96,7 | 31,8 | 28 | 1,17 | 19,28 |
| Пельмени отварные с слив.маслом | 200/10 | 14,5 | 17,2 | 51,9 | 407 | 35,4 | 26 | 2 | 0,1 |
| Напиток лимонный | 200 | 0,2 | - | 42,43 | 98,12 | 16,57 | 4,75 | 0,14 | 13,2 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 10,4 | 14 | 0,64 | 0 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,55 | 22,3 | 103 | 15 | 22,5 | 1,15 | 0 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | - | 11,3 | 46 | 16 | 9 | 14,23 | 13 |
| Итого | - | 24,09 | 19,95 | 171,15 | 860,22 | 139,17 | 124,25 | 13,1 | 70,58 |
| 7 день (постный) | Салат из свежих огурцов и помидор | 100 | 0,61 | 9,92 | 5,72 | 112,33 | 14,28 | 7,28 | 1 | 12,9 |
| Суп из овощей с зеленым горошком | 200 | 1,57 | 23 | 10,55 | 72,8 | 36,2 | 20,7 | 0,93 | 17,84 |
| Рыба, запеченная с капустой и луком | 150 | 12,74 | 17,33 | 56,3 | 209,8 | 86,2 | 55 | 3,89 | 36,6 |
| Компот из изюма | 200 | 0,36 | - | 42,3 | 111,2 | 24,6 | 10,2 | 0,62 | - |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 10,4 | 14 | 0,64 | 0 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,55 | 22,3 | 103 | 15 | 22,5 | 1,15 | 0 |
| Груша | 200 | 0,4 | - | 10,7 | 42 | 19 | 12 | 11,48 | 5 |
| Итого | - | 22,02 | 30,46 | 167,75 | 741 | 53 | 205,67 | 141,68 | 72,34 |
| 8 день (постный) | Салат овощной | 100 | 1,51 | 5,19 | 6,28 | 81,18 | 21,9 | 11,73 | 1,72 | 40,75 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,48 | 2,9 | 8,25 | 63,6 | 45,8 | 32,34 | 0,99 | 26,91 |
| Голубцы с рыбой | 162/45 | 14,9 | 14,2 | 16,4 | 245,3 | 83,8 | 42,7 | 3,2 | 50,19 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,64 | - | 33,56 | 129,4 | 38 | 13,8 | 0,06 | 0,4 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 10,4 | 14 | 0,64 | 0 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,55 | 22,3 | 103 | 15 | 22,5 | 1,15 | 0 |
| Плюшка | 50 | 3,63 | 6,28 | 30,64 | 183,67 | 10,31 | 6,33 | 0,75 | 0 |
| Итого | - | 27,65 | 23,97 | 127,95 | 812,78 | 231,9 | 140,13 | 14,69 | 153,34 |
| 9 день (постный) | Салат из свеклы с раст. маслом | 100 | 1,7 | 9,99 | 10,08 | 137,9 | 37 | 43 | 1,4 | 48 |
| Суп картофельный с рыбой | 200/10 | 4 | 4,8 | 19,08 | 139 | 31,6 | 28,1 | 1,2 | 16,2 |
| Макароны отварные с овощами | 150 | 5,1 | 7,8 | 34,19 | 220,05 | 45,9 | 22,16 | 1,5 | 5,78 |
| Фрикадельки рыбные с томатным соусом | 50/30 | 6,87 | 1,12 | 6,43 | 67,08 | 15,19 | 27,74 | 0,66 | 72 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | - | 28,5 | 108,2 | 13,9 | 5,1 | 0,93 | 5,2 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 10,4 | 14 | 0,64 | 0 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,55 | 22,3 | 103 | 15 | 22,5 | 1,15 | 0 |
| Итого | - | 24,17 | 24,62 | 140,46 | 865,63 | 168,99 | 162,6 | 7,48 | 147,18 |
| 10 день (постный) | Салат из фасоли | 100 | 8,67 | 5,65 | 21,89 | 168,3 | 61,12 | 41,22 | 4,83 | 1,6 |
| Борщ с фасолью и картофелем | 200 | 1,5 | 2,9 | 12,13 | 77,5 | 43,6 | 181,15 | 1,07 | 29,2 |
| Биточки рыбные с соусом | 100/50 | 12,75 | 5,86 | 14,94 | 164 | 64 | 32 | 0,9 | 0,4 |
| Картофельное пюре | 250 | 3,2 | 1,2 | 22,1 | 112 | 40 | 30 | 1 | 5,6 |
| Сок фруктовый | 200 | 1 | - | 21,2 | 88 | 16 | 10 | 0,4 | 4 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 10,4 | 14 | 0,64 | 0 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,55 | 22,3 | 103 | 15 | 22,5 | 1,15 | 0 |
| Итого | - | 33,46 | 16,52 | 134,44 | 803,2 | 250,12 | 330,87 | 9,99 | 40,8 |