

МКОУ ООШ д. Арык Малмыжского района Кировской области

Согласовано:

Председатель Родительского комитета

_____ Н. В. Васильева

30.08.2024

Утверждаю:

Директор МКОУ ООШ д. Арык

Малмыжского района Кировской области

Приказ __№20д__ от 30.08.2024

Меню для школьников на 10 дней на 2024-2025 учебный год.

(осень - зима)

Начальные классы

МКОУ ООШ д. Арык Малмыжского района Кировской области

Завтрак
 меню с 7 до 11 лет
 сезон: осень -зима
 день 1, понедельник
 неделя 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
		Б	Ж	У		
салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	1.0	3.2	3.5	35	19
Плов из курицы	180	17.0	17.5	28.8	344	492
Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0.2	0,1	13.9	55,0	686
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,14	125,0	
итого	512	22.15	21.3	70.34	559	

МКОУ ООШ д. Арык Малмыжского района Кировской области

Завтрак
 меню с 7 до 11 лет
 сезон: осень - зима
 день 2, вторник
 неделя 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
		Б	Ж	У		
Салат из огурцов с растительным маслом	60	0.5	2.7	1.8	33	16
Биточки	100	14.5	12	12.8	218	451
Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/5	7.1	5.7	28.7	198	297
какао с молоком	200	3.6	3.6	22.8	135	693
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	75	
итого	545	28.07	24.3	80.59	659	

МКОУ ООШ д. Арык Малмыжского района Кировской области

Завтрак
 меню с 7 до 11 лет
 сезон: осень -зима
 день 3, среда
 неделя 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
		Б	Ж	У		
гуляш из куриного филе	50/50	24.4	22.3	5.95	210	260
макароны отварные со сливочным маслом	150/5	3.0	4.5	29	172	332
салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,5	2,4	2,6	35	19
Компот из яблок	200	0,2	0,1	25,4	99,0	631
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	75	
итого	575	25.66	25.19	76.25	591	

МКОУ ООШ д. Арык Малмыжского района Кировской области

Завтрак
 меню с 7 до 11 лет
 сезон: осень-зима
 день 4, четверг
 неделя 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
		Б	Ж	У		
каша манная молочная вязкая с изюмом со сливочным маслом	200/6	7.5	8.0	50	302	300
салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,5	2.7	1.8	33	16
напиток апельсиновый	200	0,1	0	22.5	86	699
Хлеб пшеничный	50	3.95	0,5	24,15	125,0	
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
итого	616	12.45	11.6	108.25	593	

МКОУ ООШ д. Арык Малмыжского района Кировской области

Завтрак
 меню с 7 до 11 лет
 сезон: осень-зима
 день 5, пятница
 неделя 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецепта
		Б	Ж	У		
каша рисовая молочная жидкая со сливочным маслом	200/5	5,0	8.0	30.0	215	311
салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,5	2.4	2.6	35	19
Компот из сухофруктов	200	2.4	0,1	41.4	171,0	639
Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	125	
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
итого	615	12.25	11,4	107.95	593	

МКОУ ООШ д. Арык Малмыжского района Кировской области

Завтрак
 меню с 7 до 11 лет
 сезон: осень-зима
 день 6, понедельник
 неделя 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецепта
		Б	Ж	У		
салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,5	2.7	2.0	33	16
котлета из говядины	100	14,5	12	12.8	218	451
Каша гречневая рассыпчатая со слив. маслом	150/5	7.1	5.7	28.7	198	297
чай с сахаром	200	0,2	0	14	53	631
хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	75	
итого	545	24.67	20.7	71.99	577	

МКОУ ООШ д. Арык Малмыжского района Кировской области

Завтрак
 меню с 7 до 11 лет
 сезон: осень-зима
 день 7, вторник
 неделя 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
		Б	Ж	У		
салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,5	2.4	2.6	35	19
Биточки	100	14.5	12	12.8	218	451
макароны отварные со сливочным маслом	150/5	3.0	4.5	29	172	332
кисель плодово-ягодный	200	0	0	10	119	648
хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	75	
итого	545	20,37	19.2	68.89	619	

МКОУ ООШ д. Арык Малмыжского района Кировской области

Завтрак
 меню с 7 до 11 лет
 сезон: осень-зима
 день 8, среда
 неделя 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецепта
		Б	Ж	У		
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,5	2.7	1.8	33	16
гуляш из куриного филе	50/50	24.4	22.3	5.95	210	260
Каша рисовая рассыпчатая со сливочным маслом	150/5	3.5	4.5	32	184	297
чай с сахаром	200	0,2	0	14	53	631
хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	75	
итого	545	30.97	29.8	68.24	555	

МКОУ ООШ д. Арык Малмыжского района Кировской области

Завтрак
 меню с 7 до 11 лет
 сезон: осень-зима
 день 9, четверг
 неделя 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецепта
		б	ж	у		
Котлета рубленая из птицы	100	20.2	24.9	12.8	357,0	205
макароны отварные со сливочным маслом	150/5	3.0	4.5	29	172	332
кисель плодово-ягодный	200	0	0	10	119	648
хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	75	
итого	485	25.57	29.7	66.29	723	

МКОУ ООШ д. Арык Малмыжского района Кировской области

Завтрак
 меню с 7 до 11 лет
 сезон: осень-зима
 день 10, пятница
 неделя 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецепта
		Б	Ж	У		
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,5	2.7	1.8	33	16
каша молочная " Дружба" со сливочным маслом	200/5	6.0	8.5	32.5	232	311
Компот из яблок	200	0,2	0,1	25.4	99,0	631
Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	125	
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
итого	615	11.05	12.2	93.65	546	