

МКОУ ООШ д. Арык Малмыжского района Кировской области

Утверждаю:

Директор МКОУ ООШ д. Арык Малмыжского района
Кировской области

Приказ _____ от _____

Меню для школьников на 10 дней на 2023-24 учебный год

Осень-зима

Старшие классы

Завтрак

меню с 12 лет и старше

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		
Плов из курицы	300	29.5	30	47,3	581	492
чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55,0	686
Хлеб пшеничный	50	3.7	1.5	26	125	
итого	572	33.0	31.6	87.2	761	

Завтрак

меню с 12 лет и старше

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		
Фрикадельки мясные	75	9.8	7.1	7.7	134	471
Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	230/8	10.9	8.9	43.9	303	297
Какао с молоком	200	3.6	3.6	22.8	135	693
Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	75	
итого	543	23.1	17	94	642.5	

Завтрак

меню с 12 лет и старше

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	100	24.4	22.3	5.95	210	260
макароны отварные со сливочным маслом	200/7	7,3	5,6	44,5	262	332
Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	631
Хлеб пшеничный	50	3.7	1.5	26	125	
итого	582	30.7	25	102.2	746	

Завтрак
 меню с 12 лет и старше
 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	250/8	9.1	10.3	63.4	380	300
напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	22.5	86	699
Хлеб пшеничный	50	3.7	1.5	26	125	
итого	508	13.0	12.0	120	591	

Завтрак

меню с 12 лет и старше

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	230/6	5,8	9,4	34,8	247	311
Компот из сухофруктов	200	2.4	0.1	41.4	171	639
Хлеб пшеничный	50	3,7	1,5	26,0	125,0	
итого	486	11.9	11	102	543	

Завтрак

меню с 12 лет и старше

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		
котлета из говядины	100	14,5	12	12,8	218	451
Каша гречневая рассыпчатая со слив. маслом	230/8	10,9	8,9	43,9	303	297
Чай с сахаром	200	0.2	0	14	53	631
Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	75	
итого	568	28	22	85.2	644.5	

Завтрак
 меню с 12 и старше
 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		
Фрикадельки мясные	75	9.8	7.1	7.7	134	471
Макароны отварные со сливочным маслом	200/7	7,3	5,6	44.5	262	332
Кисель плодово- ягодный	200	0,0	0.0	10	119	648
хлеб пшеничный	50	3,7	1,5	26,0	125,0	
итого	563	21	14	88	640	

Завтрак

меню с 12 лет и старше

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		
гуляш из куриного филе	100	24.4	22.3	5.95	210	260
Каша рисовая рассыпчатая со сливочным маслом	200/7	4.6	5.9	42.7	246	297
Чай с сахаром	200	0.2	0.0	14.0	53	631
хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	75	
итого	562	27	24	85	619	

Завтрак

меню с 12 лет и старше

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	11	8	3	131	205
Макароны отварные со сливочным маслом	200/7	4,0	6,0	39,0	229,0	332
Кисель п/я	200	0,0	0,0	27.6	119,0	648
хлеб пшеничный	50	3,7	1,5	26,0	125,0	
итого	557	19	16	95	604	

Завтрак

меню с 12 лет и старше

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		
каша молочная " Дружба" со сливочным маслом	250/8	7.7	10.7	40.5	290	311
Компот из яблок	200	0.0	0.0	28	109	631
Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	75	
булочка сдобная	75	5.6	5.6	35.9	217	84
итого	563	15,7	16.3	119	686,5	