

МКОУ ООШ д. Арык Малмыжского района Кировской области

Согласовано:

Председатель Родительского комитета

_____ Н. В. Васильева

31.08.2023

Утверждаю:

Директор МКОУ ООШ д. Арык

Малмыжского района Кировской области

Приказ _____ от _____

Меню для школьников на 10 дней на 2023-2024 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	0.5	0,5	14.0	55,0	686
Хлеб пшеничный	50	3,7	1,5	26,0	125,0	
итого	513	22.0	22.7	72.3	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
Фрикадельки мясные	50	6,6	4.7	5.2	90	471
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	50	3.7	1.5	26	125	
итого	515	21.5	18.2	84.5	581	

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	80	19.59	17,89	4,76	168,1	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	0,0	0,0	28,0	109,0	631
Хлеб пшеничный	30	2.4	0.9	15.6	75	
итого	525	25.49	25.69	80	559	

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	3,7	1,5	26,0	125,0	
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
итого	616	12,2	12,4	110,1	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	3.7	1.5	26	125	
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
итого	615	12	12,4	109,8	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	13.0	218	451
Каша гречневая рассыпчатая со слив. маслом	150/5	7.1	5.7	29.0	198	297
чай с сахаром	200	0,2	0	14	53	631
хлеб пшеничный	30	2.4	0.9	15.6	75	
итого	545	24.7	21.3	73.6	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
фрикадельки мясные	50	6,6	5.0	5,0	90	471
Макароны отварные со сливочным маслом	200/7	7,3	6.0	44,5	262	332
кисель плодово- ягодный	200	0	0	10	119	648
хлеб пшеничный	30	2.4	1.0	14.5	75	
итого	547	16.8	14.4	76.6	581	

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	80	19.59	17.89	4.76	168,1	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	2.4	0.9	15.6	75	
итого	525	26,19	25,99	68,16	513	

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	11.0	8.0	3.0	131,0	205
Макароны отварные со сливочным маслом	200/7	7.3	5.6	44.5	262	332
кисель плодово-ягодный	200	0	0	10	119	648
хлеб пшеничный	30	2.4	0.9	15.6	75	
итого	537	20.7	14.5	64.1	587	

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	0,0	0,0	28,0	109,0	631
Хлеб пшеничный	50	3.7	1.5	26	125	
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
итого	615	10,6	13.1	90.1	546	