

МКОУ ООШ д. Арык Малмыжского района Кировской области

Утверждаю: Галимзянова С.Г.

И.о.директора МКОУ ООШ д. Арык

Малмыжского района

Кировской области

Приказ __12д____ от __28.02.2025__

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

Весна-лето

Старшие классы

Завтрак

меню с 12 лет и старше

сезон: весна-лето

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: весна-лето

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: весна-лето

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 | 99,0 | 631 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3.7 | 1.5 | 26 | 125 | |
| итого | 582 | 30.7 | 25 | 102.2 | 696 | |

Завтрак
 меню с 12 лет и старше
 сезон: весна-лето
 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: весна-лето

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: весна-лето

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 | 649 | |

Завтрак
 меню с 12 и старше
 сезон: весна-лето
 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: весна-лето

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: весна-лето

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: весна-лето

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 | 250/5 | 7.7 | 10.7 | 40.5 | 232 | 311 |
| Компот из яблок | 200 | 0.0 | 0.0 | 28 | 99 | 631 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2.4 | 0.3 | 14.5 | 125 | |
| итого | 455 | 10,1 | 11.0 | 83 | 456 | |