

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МКОУ ООШ с. Мари-Малмыж
Малмыжского района
Кировской области

 А.В. Девятова

Приказ № 1/11 от 01.12.23

**Меню приготовления блюд
МКОУ ООШ с. Мари-Малмыж
Малмыжского района Кировской области
осенне- зимний сезон
возрастная категория: от 3 до 7 лет
2023-2024 учебный год**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1 Завтрак	Масло сливочное (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,1	79
	Батон	35	2,6	1,0	18,0	91,0	576
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	8,4	34,2	457
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,8	8,8	52,3	335,8	202
	Итого за завтрак:	420	14,6	13,5	78,7	494,1	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,5	0,1	10,1	43,0	514
Итого за завтрак 2:		100	27,1	22,5	149,5	43,0	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,1	3,2	2,7	44,5	104
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,0	575
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	9,3	0,0	15,6	65,0	494
	Птица отварная	70	11,3	8,4	0,0	121,8	366
	Макаронные изделия отварные	130	4,8	4,3	25,6	153,0	256
	Итого за обед:		600	29,3	16,4	59,8	463,3
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
	Пряники	50	3,0	2,4	37,5	183,0	581
Итого за полдник:		250	3,2	2,5	46,8	221,0	
Итого за день		1370	74,1	54,92	334,882	1221,35	

Неделя 2 День 9	Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	184,5	4,6	5,9	29,0	187,0	236
		Кофейный напиток	180	1,3	1,1	10,3	56,7	464
		Батон	35	2,6	1,0	18,0	91,0	576
		Масло сливочное (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,1	79
		Итого за завтрак:	404,5	8,5	11,6	57,4	367,8	
	Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,5	0,1	10,1	43,0	514
		Итого за завтрак 2:	100	11,7	16,3	85,5	43,0	
	Обед	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	119,0	575
		Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	2,1	3,0	8,8	70,0	129
		Запеканка картофельная с мясом	180	20,5	14,1	15,3	270,0	334
		Компот из свежих фруктов и ягод	180	0,1	0,1	10,0	41,0	494
		Итого за обед:	600	26,8	18,0	58,0	500,0	
	Полдник	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	189,0	542
		Напиток из шиповника	180	0,6	0,2	16,5	70,0	496
		Итого за полдник:	240	4,8	6,9	44,3	259,0	
		Итого за день	1344,5	51,8	52,8	245,1	1169,8	

Неделя 2 День 6	Завтрак 1	Багон	35	2,6	1,0	18,0	91,0	576
		Масло сливочное (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,1	79
		Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,2	0,0	24,8	99,0	483
		Макаронны отварные с сыром	180	11,0	9,0	31,8	252,0	259
	Итого за завтрак:		400	13,8	13,6	74,6	475,1	
Завтрак 2		Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,5	0,1	10,1	43,0	514
		Итого за завтрак 2:	100	25,5	22,7	141,3	43,0	
Обед		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,0	575
		Суп картофельный с бобовыми	180	4,5	2,6	10,5	83,0	113
		Компот из плодов или ягод сушеных	180	9,3	0,0	15,6	65,0	494
		АЗУ	70	9,3	8,9	2,8	128,8	325
		Пюре картофельное	130	3,5	5,2	7,5	91,0	377
		Итого за обед:	600	29,3	17,2	52,3	446,8	
Полдник		Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459
		Сдоба обыкновенная	50	4,0	1,4	23,9	124,0	545
	Итого за полдник:		250	4,3	1,5	33,4	164,0	
	Итого за день		1350	73,0	55,0	301,7	1128,9	

Неделя 2 День 6	Завтрак 1	Багон	35	2,6	1,0	18,0	91,0	576
		Масло сливочное (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,1	79
		Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,2	0,0	24,8	99,0	483
		Макаронны отварные с сыром	180	11,0	9,0	31,8	252,0	259
	Итого за завтрак:		400	13,8	13,6	74,6	475,1	
Завтрак 2		Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,5	0,1	10,1	43,0	514
		Итого за завтрак 2:	100	25,5	22,7	141,3	43,0	
Обед		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,0	575
		Суп картофельный с бобовыми	180	4,5	2,6	10,5	83,0	113
		Компот из плодов или ягод сушеных	180	9,3	0,0	15,6	65,0	494
		АЗУ	70	9,3	8,9	2,8	128,8	325
	Пюре картофельное	130	3,5	5,2	7,5	91,0	377	
	Итого за обед:		600	29,3	17,2	52,3	446,8	
Полдник		Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459
		Сдоба обыкновенная	50	4,0	1,4	23,9	124,0	545
	Итого за полдник:		250	4,3	1,5	33,4	164,0	
	Итого за день		1350	73,0	55,0	301,7	1128,9	

Итого за день		1334,5	41,4	51,1	278,7	1086,4
Неделя 2						
День 10						
Завтрак	Багон	35	2,6	1,0	18,0	91,0
	Сыр полутвердый (порциями)	5	1,2	1,4	0,0	18,0
	Омлет натуральный	65	5,6	8,5	1,4	104,0
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0
	Итого за завтрак:	305	12,7	13,8	33,2	307,0
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0
	Итого за завтрак 2:	100	22,0	25,6	58,2	44,0
Обед	Компот из плодов или ягод сушеных	180	9,3	0,0	15,6	65,0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,0
	Птица отварная	70	11,3	8,4	0,0	121,8
	Макаронные изделия отварные	130	4,8	4,3	25,6	153,0
	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне	180	1,3	3,2	5,0	54,0
	Итого за обед:	600	29,5	16,4	62,1	472,8
Полдник	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	8,4	34,2
	Блинчики с фаршем	70	4,3	4,3	19,0	130,0
	Итого за полдник:	250	4,4	4,4	27,4	164,2
	Итого за день	1255	68,5	60,2	180,9	988,0