

УТВЕРЖДАЮ

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

Приказ № от 23.08.2023



**Меню приготовления блюд
МКОУ ООШ с. Мари-Малмыж
Малмыжского района Кировской области
осеннее- зимний сезон
возрастная категория: 7 до 12 лет
2023-2024 учебный год**

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: с 7 по 12

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Салат из капусты белокачанной с яблоками	100	1,2	6,2	6,0	85,0	3
	Плов из курицы	200	12,3	8,2	24,8	223,0	375
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,0	0,0	15,0	60,0	484
	Хлеб местный	50	4,0	2,0	24,0	120,0	
Итого за завтрак		550	17,5	16,4	69,8	488,0	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Салат из свежих огурцов	100	0,7	6,0	1,8	64,0	14
	Котлеты биточки рыбные	100	12,9	1,6	10,0	105,8	307
	Пюре картофельное	150	4,1	6,0	8,7	105,0	377
	Компот из яблок и апельсинов	200	0,5	0,2	15,6	67,0	488
	Хлеб местный	50	4,0	2,0	24,0	120,0	
	Итого за завтрак		600	22,12	15,77	60,1	461,8
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Салат "Витаминный"	100	1,2	5,1	5,5	73,0	2
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	200	5,0	2,9	11,7	92,6	113
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	4,7	7,7	9,7	127,0	181
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0	495
	Хлеб местный	50	4,0	2,0	24,0	120,0	
Итого за завтрак		700	15,54	17,76	71	496,6	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Салат из белокачанной капусты	100	1,5	6,0	8,4	94,0	1
	Макароны отварные	200	7,4	6,6	39,4	246,0	256
	Котлета из мяса говядины	100	17,6	12,3	15,0	243,0	339
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60,0	487
	Хлеб местный	50	4,0	2,0	24,0	120,0	
Итого за завтрак		650	30,75	27,1	101	763	
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,2	6,6	31,2	209,0	230
	Оладьи	100	7,5	9,4	37,9	268,0	526
	Бутерброд с сыром (2 вариант)	35	5,2	7,8	7,4	121,0	64
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459
	Батон	50	3,8	1,5	25,7	99,0	576
Итого за завтрак		590	23,0	25,4	111,7	737,0	

Неделя 2 День 6							
Завтрак	Салат из капусты белокачанной с яблоками	100	1,2	6,2	6,0	85,0	3
	Каша гречневая рассыпчатая	200/8	11,8	8,8	52,3	335,8	202
	Птица отворная	75	12,2	9,0	0,2	130,5	366
	Кисель из повидла	200	0,2	0,0	27,6	110,0	483
	Хлеб местный	50	4,0	2,0	24,0	120,0	
Итого за завтрак		633	29,4	26,0	110,1	781,3	
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Салат из свежих огурцов	100	0,7	6,0	1,8	64,0	14
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,8	1,6	4,8	73,5	299
	Пюре картофельное	150	4,1	6,0	8,7	105,0	377
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,0	496
	Хлеб местный	50	4,0	2,0	24,0	120,0	
Итого за завтрак		600,0	19,2	15,9	57,6	440,5	
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Салат "Витаминный"	100	1,2	5,1	5,5	73,0	2
	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне	200	1,5	3,5	5,5	60,0	95
	Жаркое по-домашнему	150	14,1	10,7	19,4	230,3	328
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0	495
	Хлеб местный	50	4,0	2,0	24,0	120,0	
Итого за завтрак		700,0	21,4	21,4	74,5	567,3	
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	6,0	8,4	94,0	1
	Макаронные отварные	200	7,4	6,6	39,4	246,0	256
	Азу из мяса говядины	100	13,3	12,7	4,0	184,0	325
	Компот из яблок с лимоном	200	0,1	0,1	11,1	46,0	486
	Хлеб местный	50	4,0	2,0	24,0	120,0	
Итого за завтрак		650,0	26,3	27,4	86,9	690,0	
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,8	6,5	19,7	160,0	139
	Оладьи	100	7,5	9,4	37,9	268,0	526
	Бутерброд с сыром (2 вариант)	35	5,2	7,8	7,4	121,0	64
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459
	Батон	50	3,8	1,5	25,7	99,0	576
Итого за завтрак		585,0	22,6	25,3	100,2	688,0	