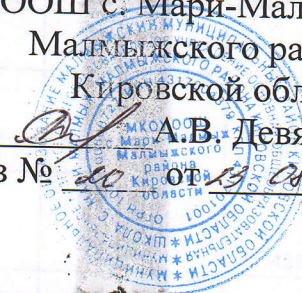


УТВЕРЖДАЮ

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

А.В. Девятова

Приказ № 20 от 13.08.2023



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

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: с 12 лет и старше

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	250	15,4	10,3	31,0	278,8	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		600	20,6	18,5	76,0	543,8	
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	200	5,5	8,0	11,6	140,0	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		650	23,57	17,77	63	496,8
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Салат "Витаминный"	100	1,2	5,1	5,5	73,0	2
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	250	6,3	3,6	14,6	115,8	113
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	6,3	10,2	3,2	168,9	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		800	18,4	1,0	67,4	561,7	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Салат из белокочанной 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							
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	250/5	7,8	8,3	39,0	261,3	230
	Оладьи	100	7,5	9,4	37,9	268,0	526
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459
	Батон	50	3,8	2,0	25,7	99,0	576
Итого за завтрак		605	19,4	17,8	112,1	668,3	
Неделя 2							
День 6							

Завтрак	Салат из капусты белокочанной 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
	Питица отворная	100	16,2	12,0	0,3	174,0	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		658	33,4	29,0	110,2	824,8	
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Салат из свежих огурцов	100	0,7	6,0	1,8	64,0	14
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,7	1,6	4,8	73,1	299
	Пюре картофельное	200	5,4	8,0	11,6	140,0	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		650,0	20,5	17,9	60,5	475,1	
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	250	5,6	4,4	7,0	75,0	95
	Жаркое по-домашнему	200	18,8	14,3	25,8	307,0	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		800,0	30,2	25,9	82,4	659,0	
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	6,0	8,4	94,0	1
	Макаронны 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	26,3	27,4	86,9	690,0	
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,2	8,1	24,6	200,3	139
	Оладьи	100	7,5	9,4	37,9	268,0	526
	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		722	18,8	19,1	97,7	607,3	