



Утверждаю
Директор школы:
С.Л. Малыхина

**Меню питания учащихся 1- 4 классов МОКУ ООШ п. Староверческий
Мурашинского района Кировской области 2024 – 2025 учебного года**

7 – 11 лет			Пищевые вещества (г.)				
День	№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции (г.)	Ккал.	Белки	Жиры	Угле- воды
1 день (понеделник)	1 неделя Завтрак						
	124	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	131,2	2,86	3,3	5,5
	726	Блинчики с джемом	50/20	346,8	5,98	7,52	103,64
	376	Чай с сахаром	200	46,29	0,133	0,005	12,19
		Хлеб ржаной	30	77,7	2,55	0,99	12,75
		Хлеб пшеничный	20	72,6	2,43	0,3	14,64
		ИТОГО:	580	674,59	13,953	12,115	148,72

7 – 11 лет			Пищевые вещества (г.)				
День	№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции (г.)	Ккал.	Белки	Жиры	Угле- воды
2 день (вторник)	1 неделя Завтрак						
	307	Котлета куриная	100	245	12,13	17,4	9,86
	171	Греча	150	238,2	4,8	9,8	32,7
	349	Компот из сухофруктов	200	76,39	0,608	0,038	19,63
		Хлеб ржаной	30	77,7	2,55	0,99	12,75
		Хлеб пшеничный	20	72,6	2,43	0,3	14,64
		ИТОГО:	500	709,89	22,518	28,528	89,58

7 – 11 лет					Пищевые вещества (г.)		
День	№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции (г.)	Ккал.	Белки	Жиры	Углеводы
3 день (среда)	1 неделя Завтрак						
	47	Суп- лапша домашняя	250	192,5	5,8	6,87	14,4
	424	Булочка	60	136,3	2,8	5,5	18,9
	631	Компот из свежих яблок	200	142	0,2	-	29,8
		Хлеб пшеничный	20	72,6	2,43	0,3	14,64
		Хлеб ржаной	30	77,7	2,55	0,99	12,75
		ИТОГО:	560	621,1	13,78	13,66	90,49

7 – 11 лет					Пищевые вещества (г.)		
День	№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции (г.)	Ккал.	Белки	Жиры	Углеводы
4 день (четверг)	1 неделя Завтрак						
	608	Биточки из говядины	100	228,75	15,55	11,55	15,7
	202	Рожки	150	237,9	5,2	9,1	33,8
	699	Напиток из апельсинов	200	96	0,1	-	25,1
		Хлеб пшеничный	20	72,6	2,43	0,3	14,64
		Хлеб ржаной	30	77,7	2,55	0,99	12,75
		ИТОГО:	500	712,95	25,83	21,94	101.74

7 – 11 лет					Пищевые вещества (г.)		
День	№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции (г.)	Ккал.	Белки	Жиры	Углеводы
5 день (пятница)	1 неделя Завтрак						
	234	Котлета рыбная	100	215	14,9	11,4	12,9
	171	Рис	150	265,5	4,1	8,7	42,7
	376	Чай с сахаром	200	46,29	0,133	0,005	12,19
		Хлеб пшеничный	20	72,6	2,43	0,3	14,64
		Хлеб ржаной	30	77,7	2,55	0,99	12,75
		ИТОГО:	500	677,09	24,113	21,395	95,18

7 – 11 лет					Пищевые вещества (г.)		
День	№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции (г.)	Ккал.	Белки	Жи-ры	Угле-воды
1 день (понедельник)	2 неделя Завтрак						
	288/355	Фрикадельки в соусе	100	269,33	13,98	15,67	18,29
	128	Пюре картофельное	150/7,5	181	3,26	9,62	18
	349	Компот из сухофруктов	200	76,39	0,608	0,038	19,63
		Хлеб пшеничный	20	72,6	2,43	0,3	14,64
		Хлеб ржаной	30	77,7	2,55	0,99	12,75
		ИТОГО:	507,5	677,02	22,828	26,618	83,31

7 – 11 лет					Пищевые вещества (г.)		
День	№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции (г.)	Ккал.	Белки	Жи-ры	Угле-воды
2 день (вторник)	2 неделя Завтрак						
	47	Суп- лапша домашняя	250	192,5	5,8	6,87	14,4
	449	Оладьи с джемом	125/5	332	9,06	8,11	55,75
	376	Чай с сахаром	200	46,29	0,133	0,005	12,19
		Хлеб пшеничный	20	72,6	2,43	0,3	14,64
		Хлеб ржаной	30	77,7	2,55	0,99	12,75
		ИТОГО:	630	721,09	19,973	16,275	109,73

7 – 11 лет					Пищевые вещества (г.)		
День	№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции (г.)	Ккал.	Белки	Жи-ры	Угле-воды
3 день (среда)	2 неделя Завтрак						
	239	Тефтели рыбные	75/30	149	9,66	8,93	13,1
	202	Вермишель	150	237,9	5,2	9,1	33,8
	699	Напиток из апельсинов	200	96	0,1	-	25,1
		Хлеб пшеничный	20	72,6	2,43	0,3	14,64
		Хлеб ржаной	30	77,7	2,55	0,99	12,75
		ИТОГО:	505	633,2	19,94	19,32	99,39

7 – 11 лет					Пищевые вещества (г.)		
День	№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции (г.)	Ккал.	Белки	Жиры	Углеводы
4 день (четверг)	2 неделя Завтрак						
	124	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	131,2	2,86	3,3	5,5
	726	Блинчики с джемом	50/20	346,8	5,98	7,52	103,64
	631	Компот из свежих яблок	200	142	0,2	-	29,8
		Хлеб пшеничный	20	72,6	2,43	0,3	14,64
		Хлеб ржаной	30	77,7	2,55	0,99	12,75
		ИТОГО:	580	770,3	14,02	12,11	166,33

7 – 11 лет					Пищевые вещества (г.)		
День	№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции (г.)	Ккал.	Белки	Жиры	Углеводы
5 день (пятница)	2 неделя Завтрак						
	500	Биточки куриные	100	238,48	14,61	13,83	13,79
	202	Рожки	150	237,9	5,2	9,1	33,8
	376	Чай с сахаром	200	46,29	0,133	0,005	12,19
		Хлеб пшеничный	20	72,6	2,43	0,3	14,64
		Хлеб ржаной	30	77,7	2,55	0,99	12,75
		ИТОГО:	500	672,97	24,923	24,225	87,17
		Среднее значение за период	536,25	687,02	20,188	19,619	107,164