

УТВЕРЖДЕНО

Директор Муниципального казённого  
общеобразовательного учреждения основной  
общеобразовательной школы д.Безводное Пижанского  
муниципального округа Кировской области



*E.A. Zyкова*

Е.А.Зыкова

«  »

Г.

М.П.

### **ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Муниципального казённого общеобразовательного учреждения основной общеобразовательной школы  
д.Безводное Пижанского муниципального округа Кировской области  
(12 лет и старше, бесплатное горячее питание)**

**Весенне-летний**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	<i>Помидоры свежие порционно</i>	100	0,0	0,0	3,33	13,3	
	<i>Тефтели рыбные с рисом в соусе</i>	120	10,22	5,57	9,89	131	12/7
	<i>Каша рисовая рассыпчатая</i>	200/7	4,6	5,9	42,7	246	(297/04)
	<i>Чай</i>	200	0,0	0,0	9,1	35	10/10
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,52	0,64	17,81	92	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>660/7</b>	<b>18,34</b>	<b>12,11</b>	<b>82,83</b>	<b>517,3</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	<i>Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом</i>	100	1,8	6,8	12,2	120	27/1
	<i>Тефтели из мяса говядины</i>	100	14,2	12,2	9,4	203,3	20/8
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	200/7	9,5	7,7	38,2	264	297/04
	<i>Чай с лимоном</i>	200	0,1	0,0	9,2	36	11/10
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,52	0,64	17,81	92	
	<i>Соус томатный</i>	50	0,5	2,2	3,0	34	593/04
<b>Итого за завтрак</b>	<b>690/7</b>	<b>29,62</b>	<b>29,54</b>	<b>89,81</b>	<b>749,3</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	<i>Салат из отварной свеклы с растительным маслом</i>	100	1,3	8,3	6,8	106,7	20/1
	<i>Биточки (котлеты) рыбные</i>	100	13,75	2,0	8,0	105,0	9/7
	<i>Картофельное пюре</i>	200	4,12	5,62	27,52	270	3/3
	<i>Чай</i>	200	0,0	0,0	9,1	35	10/10
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,52	0,64	17,81	92	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>640</b>	<b>22,7</b>	<b>16,6</b>	<b>69,23</b>	<b>608,7</b>

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	<i>Помидоры свежие порционно</i>	100	0,0	0,0	3,33	23,3	
	<i>Мясо кур отварное (порционно без кости)</i>	100	23,65	22,35	0,23	296	1/9
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	200	7,08	5,04	43,2	250	43/3
	<i>Сок</i>	200	0,8	0,8	0,8	19,6	
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,52	0,64	17,81	92	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>640</b>	<b>35,05</b>	<b>28,83</b>	<b>65,4</b>	<b>680,9</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5 Завтрак							
	<i>Огурец свежий к гарниру</i>	100	0,0	0,0	3,33	13,3	
	<i>Жаркое по - домашнему</i>	250	17,1	17,4	18,3	299	436/04
	<i>Компот из свежих плодов</i>	200	0,2	0,1	25,4	99	631/04
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,52	0,64	17,81	92	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>20,82</b>	<b>18,14</b>	<b>64,84</b>	<b>503,3</b>	

		блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	<i>Салат из отварной свеклы с растительным маслом</i>	100	1,3	8,3	6,8	106,7	20/1
	<i>Биточки (котлеты) из мяса кур</i>	100	17,9	14,6	14,9	263,8	5/9
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	200	7,08	5,04	43,2	250	43/3
	<i>Сок</i>	200	0,8	0,8	0,8	19,6	
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,52	0,64	17,81	92	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>640</b>	<b>30,6</b>	<b>29,4</b>	<b>83,51</b>	<b>732</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	<i>Помидоры свежие порционно</i>	100	0,0	0,0	3,33	23,3	
	<i>Каша рисовая рассыпчатая</i>	200/7	4,6	5,9	42,7	246	297/04
	<i>Гуляш из мяса говядины</i>	100	14,9	15,7	4,7	220	11/8
	<i>Чай</i>	200	0,0	0,0	9,1	35	10/10
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,52	0,64	17,81	92	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>640/7</b>	<b>23,02</b>	<b>22,24</b>	<b>77,64</b>	<b>616,3</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	<i>Огурец свежий к гарниру</i>	100	0,0	0,0	3,3	13,3	
	<i>Картофельное пюре</i>	200	4,12	5,62	27,52	270	3/3
	<i>Биточки (котлеты) рыбные</i>	100	13,75	2,0	8,0	105,0	9/7
	<i>Масло сливочное</i>	5	0,0	4,2	0,0	37	
	<i>Компот из кураги и изюма</i>	200	0,3	0,00	18,4	71	4/10
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,52	0,64	17,81	92	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>645</b>	<b>21,7</b>	<b>12,5</b>	<b>75,03</b>	<b>588</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	<i>Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, солёным огурцом и растительным маслом</i>	100	1,3	15	9,2	177	30/1
	<i>Тефтели из мяса говядины</i>	100	14,2	12,2	9,4	203,3	20/8
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	200/7	9,5	7,7	38,2	264	297/04
	<i>Чай с лимоном</i>	200	0,1	0,0	9,2	36	11/10
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,52	0,64	17,81	92	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>640/7</b>	<b>28,62</b>	<b>35,54</b>	<b>83,81</b>	<b>772,3</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	<i>Огурец свежий к гарниру</i>	100	0,0	0,0	3,3	13,3	
	<i>Плов из мяса кур</i>	200	19,14	17,45	32,95	368	4/9
	<i>Сок</i>	200	0,8	0,8	0,8	19,6	
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,52	0,64	17,81	92	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>23,5</b>	<b>18,9</b>	<b>54,9</b>	<b>492,9</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>633/7</b>	<b>25,4</b>	<b>22,4</b>	<b>74,7</b>	<b>626</b>	