

УТВЕРЖДЕНО

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

Зыкова Е.А. Зыкова  
«01» 09 2022 г.  
М.П.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Муниципального казённого общеобразовательного учреждения основной общеобразовательной школы  
д.Безводное Пижанского муниципального округа Кировской области  
(1-4 класс, бесплатное горячее питание)  
Осенне-зимний сезон**

| Приём пищи              | Наименование блюда                                   | Вес блюда    | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                         |  |              | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| <b>Неделя 1</b>         |  |              |                  |              |              |                         |             |
| <b>День 1</b>           |  |              |                  |              |              |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          | <i>Помидоры свежие порционно</i>                     | 60           | 0,0              | 0,0          | 2,0          | 14                      |             |
|                         | <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         | 17,8         | 92                      |             |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | <b>620/7</b> | <b>18,4</b>      | <b>12,15</b> | <b>81,85</b> | <b>518</b>              |             |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>620/7</b> | <b>18,4</b>      | <b>12,15</b> | <b>81,85</b> | <b>518</b>              |             |
| <b>Неделя 1</b>         |  |              |                  |              |              |                         |             |
| <b>День 2</b>           |  |              |                  |              |              |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          | <i>Салат из свежих огурцов с растительным маслом</i> | 60           | 0,4              | 5,9          | 1,4          | 57                      | 14/1        |
|                         | <i>Тефтели из мяса говядины</i>                      | 90           | 12,9             | 10,9         | 8,5          | 183                     | 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         | 17,8         | 92                      |             |
|                         | <i>Соус томатный</i>                                 | 50           | 0,5              | 2,2          | 3,0          | 34                      | 593/04      |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | <b>640/7</b> | <b>27</b>        | <b>27,4</b>  | <b>105,5</b> | <b>666</b>              |             |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>640/7</b> | <b>27</b>        | <b>27,4</b>  | <b>105,5</b> | <b>666</b>              |             |
|                         |  |              |                  |              |              |                         |             |
|                         |  |              |                  |              |              |                         |             |

|                         |   |            |              |              |              |            |       |
|-------------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|------------|-------|
| <b>Неделя 1</b>         |   |            |              |              |              |            |       |
| <b>День 3</b>           |   |            |              |              |              |            |       |
| <b>Завтрак</b>          | <i>Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом</i> | 60         | 0,9          | 3,0          | 5,9          | 54         | 9/1   |
|                         | <i>Биточки (котлеты) рыбные</i>   | 90         | 12,42        | 1,8          | 7,2          | 95         | 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         | 17,8         | 92         |       |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>590</b> | <b>21</b>    | <b>11,1</b>  | <b>67,52</b> | <b>546</b> |       |
| <b>Итого за день</b>    |   | <b>590</b> | <b>21</b>    | <b>11,1</b>  | <b>67,52</b> | <b>546</b> |       |
| <b>Неделя 1</b>         |   |            |              |              |              |            |       |
| <b>День 4</b>           |   |            |              |              |              |            |       |
| <b>Завтрак</b>          | <i>Помидоры свежие порционно</i>  | 60         | 0,0          | 0,0          | 2,0          | 14         |       |
|                         | <i>Мясо кур отварное (порционно без кости)</i>                                  | 90         | 13,32        | 12,6         | 0,8          | 167        | 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         | 17,8         | 92         |       |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>590</b> | <b>24,74</b> | <b>19,12</b> | <b>64,64</b> | <b>543</b> |       |
| <b>Итого за день</b>    |   | <b>590</b> | <b>24,74</b> | <b>19,12</b> | <b>64,64</b> | <b>543</b> |       |



|                 |                                  |              |              |             |              |            |        |
|-----------------|----------------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|------------|--------|
| <b>Неделя 2</b> |                                  |              |              |             |              |            |        |
| <b>День 2</b>   |                                  |              |              |             |              |            |        |
| <b>Завтрак</b>  | <i>Помидоры свежие порционно</i> | 60           | 0,0          | 0,0         | 2,0          | 14         |        |
|                 | <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        | 17,8         | 92         |        |
|                 | <b>Итого за завтрак</b>          | <b>600/7</b> | <b>23,04</b> | <b>22,3</b> | <b>76,34</b> | <b>607</b> |        |
|                 | <b>Итого за день</b>             | <b>600/7</b> | <b>23,04</b> | <b>22,3</b> | <b>76,34</b> | <b>607</b> |        |
|                 |                                  |              |              |             |              |            |        |
|                 |                                  |              |              |             |              |            |        |
| <b>Неделя 2</b> |                                  |              |              |             |              |            |        |
| <b>День 3</b>   |                                  |              |              |             |              |            |        |
| <b>Завтрак</b>  | <i>Огурец свежий к гарниру</i>   | 60           | 0,0          | 0,0         | 2,0          | 8          |        |
|                 | <i>Картофельное пюре</i>         | 200          | 4,12         | 5,62        | 27,52        | 270        | 3/3    |
|                 | <i>Биточки (котлеты) рыбные</i>  | 90           | 12,42        | 1,8         | 7,2          | 95         | 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        | 17,8         | 92         |        |
|                 | <b>Итого за завтрак</b>          | <b>595</b>   | <b>20,4</b>  | <b>6,5</b>  | <b>72,9</b>  | <b>573</b> |        |
|                 | <b>Итого за день</b>             | <b>595</b>   | <b>20,4</b>  | <b>6,5</b>  | <b>72,9</b>  | <b>573</b> |        |
| <b>Неделя 2</b> |                                  |              |              |             |              |            |        |

|                                    |   |              |              |             |              |              |        |
|------------------------------------|---|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------|
| <b>День 4</b>                      |   |              |              |             |              |              |        |
| <b>Завтрак</b>                     | <i>Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом</i> | 60           | 0,9          | 3,0         | 5,9          | 54           | 9/1    |
|                                    | <i>Тефтели из мяса говядины</i>   | 90           | 13,14        | 10,9        | 8,5          | 183          | 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        | 17,8         | 92           |        |
| <b>Итого за завтрак</b>            |   | <b>590/7</b> | <b>27,2</b>  | <b>22,3</b> | <b>79,64</b> | <b>629</b>   |        |
| <b>Итого за день</b>               |   | <b>590/7</b> | <b>27,2</b>  | <b>22,3</b> | <b>79,64</b> | <b>629</b>   |        |
| <b>Неделя 2</b>                    |   |              |              |             |              |              |        |
| <b>День 5</b>                      |   |              |              |             |              |              |        |
| <b>Завтрак</b>                     | <i>Огурец свежий к гарниру</i>  | 60           | 0,0          | 0,0         | 2,0          | 8            |        |
|                                    | <i>Плов из мяса кур</i>   | 250          | 23,9         | 21,8        | 41,2         | 460          | 4/9    |
|                                    | <i>Сок</i>  | 200          | 0,8          | 0,8         | 0,8          | 19,6         |        |
|                                    | <i>Хлеб ржаной</i>  | 40           | 3,52         | 0,64        | 17,8         | 92           |        |
| <b>Итого за завтрак</b>            |   | <b>550</b>   | <b>28,24</b> | <b>23,3</b> | <b>61,84</b> | <b>579,6</b> |        |
| <b>Итого за день</b>               |   | <b>550</b>   | <b>28,24</b> | <b>23,3</b> | <b>61,84</b> | <b>579,6</b> |        |
| <b>Среднее значение за период:</b> |   | <b>592</b>   | <b>24,2</b>  | <b>18,6</b> | <b>75,3</b>  | <b>569</b>   |        |