

УТВЕРЖДЕНО

Директор Муниципального казённого  
образовательного учреждения основной  
образовательной школы д. Безводное Пижанского  
муниципального округа Кировской области



Е.А. Зыкова

«09» 09 2022

М.П.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Муниципального казённого образовательного учреждения основной общеобразовательной школы  
д. Безводное Пижанского муниципального округа Кировской области**

**5-9 класс, весенне-летний период**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1 Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,53	5,97	31,23	206	15/4
	Батон	30	2,25	0,8	15,42	80	
	Масло коровье сливочное	20	0,16	14,5	0,26	134	
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	14/10
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>12,9</b>	<b>24,8</b>	<b>69,9</b>	<b>555</b>	
	Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144
	Помидоры свежие порционно	100	0,0	0,0	3,33	13,3	
	Тефтели рыбные с рисом в соусе	120	10,22	5,57	9,89	131	12/7
	Каша рисовая рассыпчатая	200/7	4,6	5,9	42,7	246	(297/04)
	Чай	200	0,0	0,0	9,1	35	10/10
	Хлеб ржаной	40	3,52	0,64	17,81	92	
<b>Итого за обед</b>		<b>910,7</b>	<b>25,04</b>	<b>16,31</b>	<b>102,3</b>	<b>661,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1360,7</b>	<b>37,94</b>	<b>41,11</b>	<b>172,2</b>	<b>1216,3</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2 Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,10	5,88	24,68	172,00	18/4
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
	Сыр порциями	10	2,60	2,61	0,00	34,40	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,10	
	Чай с молоком	200	1,30	1,30	10,10	55,00	12/10
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>11,29</b>	<b>14,3</b>	<b>50,3</b>	<b>373,1</b>	
Обед	Борщ со сметаной	250	2,16	5,42	12,85	108	2/2
	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	100	1,8	6,8	12,2	120	27/1
	Тефтели из мяса говядины	100	14,2	12,2	9,4	203,3	20/8
	Каша гречневая рассыпчатая	200/7	9,5	7,7	38,2	264	297/04
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	9,2	36	11/10
Хлеб ржаной	40	3,52	0,64	17,81	92		
Соус томатный	50	0,5	2,2	3,0	34	593/04	
<b>Итого за обед</b>		<b>940,7</b>	<b>34,96</b>	<b>102,7</b>	<b>857,3</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1385,7</b>	<b>43,72</b>	<b>153</b>	<b>1230,4</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3 Завтрак	Суп молочный с крупной	200	3,4	3,7	12,4	95	22/2
	Батон	30	2,25	0,8	15,42	80	
	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132	
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13	88,9	13/10
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>8,81</b>	<b>21,9</b>	<b>41,08</b>	<b>395,9</b>	
Обед	Рассольник ленинградский	250/10	2,4	5,7	15,7	126	132/4
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,3	8,3	6,8	106,7	20/1
	Биточки (котлеты) рыбные	100	13,75	2,0	8,0	105,0	9/7
	Картофельное пюре	200	4,12	5,62	27,52	270	3/3
	Чай	200	0,0	0,0	9,1	35	10/10
	Хлеб ржаной	40	3,52	0,64	17,81	92	
<b>Итого за обед</b>		<b>890,10</b>	<b>25,1</b>	<b>22,3</b>	<b>84,9</b>	<b>734,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1340,1</b>	<b>33,91</b>	<b>44,2</b>	<b>126</b>	<b>1130,6</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 4	Завтрак	200	7,4	7,9	32,4	219	6/4	
		Каша овсяная молочная с маслом сливочным						
		30	2,25	0,8	15,42	80		
		20	5,2	5,2	0	69		
	Сыр порциями	200	3,9	3,5	22,9	135	14/10	
	Какао с молоком	450	18,75	17,4	70,72	503		
	<b>Итого за завтрак</b>	250/10	2,1	5,6	7,3	88	124/04	
Обед	Шчи из свежей капусты с картофелем	100	0,0	0,0	3,33	23,3		
	Помидоры свежие порционно	100	23,65	22,35	0,23	296	1/9	
	Мясо кур отварное (порционно без кости)	200	7,08	5,04	43,2	250	43/3	
	Макаронные изделия отварные	200	0,8	0,8	0,8	19,6		
	Сок	40	3,52	0,64	17,81	92		
	Хлеб ржаной							
	<b>Итого за обед</b>	890,10	37,15	34,43	72,67	768,9		
	<b>Итого за день</b>	1340,1	55,9	51,8	143,4	1271,9		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5 Завтрак	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200	6,5	6	32,5	206	11/4
	Батон	30	2,25	0,8	15,42	80	
	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132	
	Чай с молоком	200	1,44	1,44	11,22	61	12/10
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>10,35</b>	<b>22,7</b>	<b>59,4</b>	<b>479</b>	
<b>Обед</b>	Суп крестьянский с крупой	250	2,4	6,4	11,7	115	134/04
	Огурец свежий к гарниру	100	0,0	0,0	3,33	13,3	
	Жаркое по - домашнему	250	17,1	17,4	18,3	299	436/04
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	631/04
	Хлеб ржаной	40	3,52	0,64	17,81	92	
<b>Итого за обед</b>	<b>840</b>	<b>23,22</b>	<b>24,54</b>	<b>76,54</b>	<b>618,3</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1290</b>	<b>33,6</b>	<b>47,2</b>	<b>135,9</b>	<b>1097</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1 Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6	5,8	43,7	248	7/4
	Сыр порциями	20	5,2	5,2	0	69	
	Масло сливочное	10	0,08	7,3	0,13	66	
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13	88,9	13/10
	Батон	30	2,25	0,8	15,42	80	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>460</b>	<b>16,53</b>	<b>22,0</b>	<b>72,25</b>	<b>551,9</b>	
Обед	Суп из овощей со сметаной	250	1,93	6,55	10,36	109	14/2
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,3	8,3	6,8	106,7	20/1
	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	17,9	14,6	14,9	263,8	5/9
	Макаронные изделия отварные	200	7,08	5,04	43,2	250	43/3
	Сок	200	0,8	0,8	0,8	19,6	
	Хлеб ржаной	40	3,52	0,64	17,81	92	
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>32,53</b>	<b>35,9</b>	<b>93,9</b>	<b>841,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>49,1</b>	<b>57,9</b>	<b>166,1</b>	<b>1393</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2 Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,00	5,30	33,70	195,00	14/4
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	
	Какао с молоком	200	3,48	3,13	20,61	135,0	14/10
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>440</b>	<b>11,81</b>	<b>16,55</b>	<b>69,86</b>	<b>474,7</b>	<b>139/04</b>
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	
	Помидоры свежие порционно	100	0,0	0,0	3,33	23,3	
	Каша рисовая рассыпчатая	200/7	4,6	5,9	42,7	246	297/04
	Гуляш из мяса говядины	100	14,9	15,7	4,7	220	11/8
	Чай	200	0,0	0,0	9,1	35	10/10
	Хлеб ржаной	40	3,52	0,64	17,81	92	
	<b>Итого за обед</b>	<b>890,7</b>	<b>29,72</b>	<b>26,4</b>	<b>97,14</b>	<b>760,3</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1330,7</b>	<b>41,5</b>	<b>42,95</b>	<b>167</b>	<b>1235</b>		



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3	Завтрак	Каша гречневая	7,2	6,6	29,3	206	2/4
		молочная с маслом сливочным					
		Батон	2,25	0,8	15,42	80	
		Сыр порциями	5,2	5,2	0	69	
	Чай с молоком	200	1,44	11,22	61	12/10	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>16,09</b>	<b>14,04</b>	<b>55,9</b>	<b>416</b>	
Обед	Суп крестьянский с крупой	250	2,4	6,4	11,7	115	134/04
	Огурец свежий к гарниру	100	0,0	0,0	3,3	13,3	
	Картофельное пюре	200	4,12	5,62	27,52	270	3/3
	Биточки (котлеты) рыбные	100	13,75	2,0	8,0	105,0	9/7
	Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37	
	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0,00	18,4	71	4/10
	Хлеб ржаной	40	3,52	0,64	17,81	92	
<b>Итого за обед</b>		<b>895</b>	<b>24,09</b>	<b>18,86</b>	<b>86,73</b>	<b>703,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1345</b>	<b>40,18</b>	<b>32,9</b>	<b>142,6</b>	<b>1119,3</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4 Завтрак	Каши молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5	5,9	26,4	175	16/4
	Батон	30	2,25	0,8	15,42	80	
	Масло коровье сливочное	20	0,16	14,5	0,26	134	
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	14/10
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>11,31</b>	<b>24,7</b>	<b>64,98</b>	<b>524</b>	
Обед	Борщ со сметаной	250	2,16	5,42	12,85	108	2/2
	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, солёным огурцом и растительным маслом	100	1,3	15	9,2	177	30/1
	Тефтели из мяса говядины	100	14,2	12,2	9,4	203,3	20/8
	Каши гречневая рассыпчатая	200/7	9,5	7,7	38,2	264	297/04
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	9,2	36	11/10
Хлеб ржаной	40	3,52	0,64	17,81	92		
<b>Итого за обед</b>	<b>890,7</b>	<b>30,8</b>	<b>40,96</b>	<b>96,7</b>	<b>880,3</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1340,7</b>	<b>42,1</b>	<b>65,7</b>	<b>161,7</b>	<b>1404,3</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5 Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	28,6	178	5/4
	Батон	30	2,25	0,8	15,42	80	
	Сыр порциями	20	5,2	5,2	0	69	
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13	88,9	13/10
<b>Итого за завтрак</b>			<b>15,8</b>	<b>14</b>	<b>57,02</b>	<b>415,9</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,1	5,6	7,3	88	124/04
	Осурец свежий к гарниру	100	0,0	0,0	3,3	13,3	
	Плов из мяса кур	200	19,14	17,45	32,95	368	4/9
	Сок	200	0,8	0,8	0,8	19,6	
	Хлеб ржаной	40	3,52	0,64	17,81	92	
<b>Итого за обед</b>			<b>25,6</b>	<b>24,5</b>	<b>62,16</b>	<b>580,9</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>41,4</b>	<b>38,5</b>	<b>119,18</b>	<b>996,8</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>42</b>	<b>48</b>	<b>151,6</b>	<b>1229</b>	