

УТВЕРЖДЕНО

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


« 01 » 09 2022
М.П. Е.А. Зыкова

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

(дошкольная группа)

Осенне-зимний период

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры			
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,53	5,97	31,23	206,00	15/4
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
	Масло коровье сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	
	Какао с молоком	200	3,48	3,13	20,61	135,00	14/10
Итого за завтрак							
Полдник 1		440	12,34	17,22	67,4	485,7	
	Сок	100	0,40	0,40	9,80	42,68	
Итого за полдник							
Обед		100	0,40	0,40	9,80	42,68	
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,4	3,4	15,6	115	139/04
	Помидоры свежие порционные	60	0,0	0,0	2	14	
	Тфтели рыбные с рисом в соусе	80	6,8	3,7	6,6	87	12/7
	Каша рисовая рассыпчатая	130/6	4,6	5,9	42,7	246	(297/04)
	Чай	200	0,0	0,0	9,1	35	10/10
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,51	
Итого за обед							
Полдник 2		700,7	19,44	13,48	89,4	566,5	
	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	32,4	188	8/12
	Кисломолочный продукт	200	2,8	3,2	0,2	70	
Итого за полдник							
		260	8,1	7,1	32,6	158	
Итого за день							
		1500,7	40,3	38,2	199,1	1253	

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
Итого за завтрак							
		445	11,3	14,3	50,3	373,1	
Полдник 1							
	Банан	100	1,50	0,00	22,40	91,00	
Итого за полдник							
		100	1,50	0,00	22,40	91,00	
Обед	Борщ со сметаной	200	1,73	4,34	10,3	86,4	2/2
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,4	5,9	0,14	57	14/1
	Тефтели из мяса говядины	80	11,4	9,7	7,5	162,7	20/8
	Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	17,40	64,00	2/10 тк
	Каша гречневая рассыпчатая	130/5	6,24	5,0	24,8	211,2	297/04
Итого за обед	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,51	
	Соус томатный	50	0,5	2,2	3,0	34	593/04
		750,5	23,21	27,62	76,5	684,81	
	Запеканка из творога	150	25,35	14,4	19,8	313,5	9/5 тк
	Чай	200	0,03	0,01	8,18	35	10/10 тк
Итого за полдник	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	
		390	30,5	19,01	28,3	411,5	
Итого за день							
		1685,5	66,51	60,93	177,5	1560,4	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3 Завтрак	Суп молочный с крупой	200	3,4	3,70	12,40	95,0	22/2 тк
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	2,60	12,00	80,00	13/10 тк
Итого за завтрак		440	8,43	14,42	39,95	319,7	
Полдник 1	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	46,00	
Итого за полдник		100	0,40	0,40	9,80	46,00	
Обед	Рассольник ленинградский	200/5	1,92	4,6	12,6	100,8	132/04
	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	60	0,90	3,0	5,9	54	9/1
	Биточки (котлеты) рыбные	80	11,04	1,6	8,2	84	9/7
	Картофельное пюре	130	3,4	3,7	17,9	175,5	3/3
	Чай	200	0,0	0,0	9,1	35	10/10
	Хлеб	30	2,64	0,48	13,36	69,51	
Итого за обед		700,5	19,9	13,4	67,06	518,8	
Полдник 2	Кондитерское изделие	40	1,3	2,7	5,2	49,7	
	Кисломолочный продукт	200	2,8	3,2	0,2	70	
Итого за полдник		240	4,1	5,9	5,4	119,7	
Итого за день		1480,5	32,8	31,12	122,21	1004,2	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры			Углеводы
Неделя 1 День 4 Завтрак	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,40	7,90	219,0	6/4 тк	
	Батон	30	2,25	0,87	78,60		
	Сыр порциями	10	2,60	2,61	34,40		
	Какао с молоком	200	3,48	3,13	135,0	14/10 тк	
Итого за завтрак		440	15,73	14,51	467		
Полдник 1	Груша	100	0,40	0,30	42,68		
Итого за полдник		100	0,40	0,30	42,68		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,7	4,5	70,4	124/04	
	Помидоры свежие порционные	60	0,0	0,0	28		
	Мясо кур отварное (порционное без кости)	80	18,9	17,9	236,8	1/9	
	Макаронные изделия отварные	130	4,6	3,3	162,5	43/3	
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	69,51		
	Сок	200	0,8	0,8	19,6		
	Итого за обед		700	28,64	26,98	586,8	
	Полдник 2	Лапшевник с творогом	150	12,15	9,8	285	3/5 тк
Чай		200	0,00	0,00	31,00	10/10 тк	
Яйцо		40	5,1	4,6	63		
Итого за полдник		390	17,25	14,4	379		
Итого за день		1630	62,02	56,19	1475,5		

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	6,50	6,00	32,50	206,00	11/4 тк
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	
	Чай с молоком	200	1,30	1,30	10,10	55,00	12/10 тк
Итого за завтрак		440	10,13	15,42	58,15	405,7	
Полдник 1	Банан	100	1,50	0,00	22,40	91,00	
Итого за полдник		100	1,50	0,00	22,40	91,00	
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	1,92	5,12	9,4	92	134/04
	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	60	0,70	4,0	0,18	45	7/1
	Жаркое домашнему	180	12,3	12,5	13,2	215,3	436/04
	Компот из свежих плодов	200	0,18	0,18	27,54	106,4	631/04
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,51	
Итого за обед		670	17,74	22,3	63,7	528,2	
Полдник 2	Булочка домашняя	50	3,5	5,9	26,7	174	769/04
	Кисломолочный продукт	200	2,8	3,2	0,2	70	
Итого за полдник		250	6,3	9,1	27	244	
Итого за день		1460	35,7	46,8	171,2	1269	

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	6,00	5,80	43,70	248,00	7/4 тк
	Сыр порциями	10	2,60	2,61	0,00	34,40	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,10	
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	2,60	12,00	80,00	13/10 тк
Итого за завтрак							
		445	13,6	15,5	71,2	474,1	
Полдник 1	Сок	100	0,40	0,40	9,80	42,68	
	Печенье	40	3,00	0,90	26,84	172,0	
		140	3,4	1,30	36,6	214,7	
Итого за полдник							
		200	1,54	5,24	8,3	87,2	14/2
Обед	Суп из овощей со сметаной	60	0,0	0,0	2,0	8	
	Огурец свежий к гарниру						
	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	14,3	11,7	11,9	211	5/9
	Макаронные изделия отварные	130	4,6	3,3	28,08	162,5	43/3
	Компот из кураги и изюма	200	0,30	0,00	17,30	64,00	4/10 тк
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,51	
Итого за обед							
		700	23,4	20,7	80,94	602,21	
Полдник 2	Булочка домашняя	50	3,5	5,9	26,7	174	769/04
	Кисломолочный продукт	200	2,8	3,2	0,2	70	
Итого за полдник							
		250	6,3	9,1	26,9	244	
Итого за день							
		1535	46,7	46,6	215,6	1535	

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 тк
	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 тк
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
Итого за завтрак		240	11,81	16,55	69,9	474,7	
Полдник 1		100	0,40	0,40	9,80	46,00	
Итого за полдник		100	0,40	0,40	9,80	46,00	
Обед							
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	5,4	3,4	15,6	115	139/4
	Помидоры свежие порционные	60	0,0	0,0	2,0	14	
	Каша рисовая рассыпчатая	130	2,99	3,84	27,75	159,9	297/04
	Гуляш из мяса говядины	80	11,92	12,56	3,8	176	11/8
	Чай	200	0,0	0,0	9,1	35	10/10
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,51	
Итого за обед		700	22,95	20,28	71,61	569,4	
Полдник 2		150	25,35	14,4	19,8	313,5	9/5 тк
Итого за полдник	Запеканка из творога	200	0	0	10	119	648/04
	Кисель	40	5,1	4,6	0,3	63	
	Яйцо	390	30,45	19,0	30,1	495,5	
Итого за день		1430	65,61	56,23	181,41	1585,6	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3	Завтрак	200	7,20	6,60	33,50	206,00	2/4 тк
		Каша гречневая молочная с маслом сливочным					
		30	2,25	0,87	15,42	78,60	
		10	2,60	2,61	0,00	34,40	
		200	1,30	1,30	10,10	55,00	12/10 тк
	Итого за завтрак	440	13,35	11,4	59,02	374	
Полдник 1	Банан	100	1,50	0,00	22,40	91,00	
		100	1,50	0,00	22,40	91,00	
	Итого за полдник						
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	1,9	5,12	9,4	92	134/04
	Огурец свежий к гарниру	60	0,0	0,0	2,0	8	
	Картофельное пюре	130	3,4	3,7	17,9	175,5	3/3
	Биточки (котлеты) рыбные	80	11,04	1,6	6,4	84	9/7
	Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37	
	Компот из кураги и изюма	200	0,30	0,00	17,30	64,00	4/10 тк
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,51	
		705	19,3	15,1	66,4	530	
		20	0,96	0,56	15,54	67,2	
		200	2,8	3,2	0,2	70	
Итого за обед	Итого за обед						
	Полдник 2						
Итого за полдник	Кондитерское изделие	200	2,8	3,2	0,2	70	
	Кисломолочный продукт						
Итого за день	Итого за полдник	220	3,8	3,8	15,7	137,2	
	Итого за день	1465	37,95	30,3	163,52	1132,2	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 4								
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,00	5,90	26,40	175,00	16/4 тк	
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60		
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10		
	Какао с молоком	200	3,48	3,13	20,61	135,00	14/10 тк	
Итого за завтрак			10,81	17,15	62,56	454,7		
Полдник 1	Груша	100	0,40	0,30	10,30	42,68		
	Итого за полдник			0,40	0,30	10,30	42,68	
Итого за полдник								
Обед	Борщ со сметаной	200	1,73	4,34	10,3	86,4	2/2	
	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	60	0,90	3,0	5,9	54	9/1	
	Тефтели из мяса говядины	80	11,4	9,7	7,52	162,7	20/8	
	Каша гречневая рассыпчатая	130/5	6,2	5,0	24,8	171,6	297/04	
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,51		
	Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	17,40	64,00	2/10 тк	
	Итого за обед			23,2	22,52	79,3	608,2	
	Полдник 2	Лепешки с творогом	150	12,15	9,75	38,2	285	3/5 тк
Чай		200	0	0	8,2	31	10/10 тк	
Яйцо		40	5,1	4,6	0,3	63	3/5 тк	
Итого за полдник			17,25	14,35	46,7	379		
Итого за день			51,7	54,3	199	1484,6		

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	5,30	5,10	28,60	178,00	5/4 тк
		Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
		Сыр порциями	10	2,60	2,61	0,0	34,40	
		Кофейный напиток с молоком	200	2,70	2,60	12,00	80,00	13/10 тк
	Итого за завтрак	440	12,85	11,18	56,02	371		
	Полдник 1	Банан	100	1,50	0,00	22,40	91,00	
			100	1,50	0,00	22,40	91,00	
	Итого за полдник							
Обед		Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,7	4,5	5,84	70,4	124/04
		Огурец свежий к гарниру	60	0,0	0,0	2,0	8	
		Плов из мяса кур	150	14,35	13,05	24,75	276	4/9
		Чай	200	0	0	8,2	31	10/10 тк
		Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,51	
	Итого за обед	640	18,7	18,03	54,15	454,9		
Полдник 2	Сдоба обыкновенная		60	5,3	3,9	32,4	188	8/12 тк
		Молоко кипячённое	200	5,2	5,3	8,1	100	
	Итого за полдник	260	10,5	9,2	40,5	288		
	Итого за день	1440	43,55	38,41	173,07	1204,9		
	Итого за период	1525,7	48,3	46	178	1350		