

УТВЕРЖДЕНО

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



Зиньд
« 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)

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	206,00	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			12,34	17,22	67,4	485,7	
Полдник 1	Сок	100	0,40	0,40	9,80	42,68	
	Итого за полдник	100	0,40	0,40	9,80	42,68	
Обед	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			19,44	13,48	89,4	566,5	
Полдник 2	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			8,1	7,1	32,6	158	
Итого за день			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			11,3	14,3	50,3	373,1	
Полдник 1	Банан	100	1,50	0,00	22,40	91,00	
Итого за полдник			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 отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1,1	4,1	7,3	72	27/1
Итого за обед	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
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,51	
	Соус томатный	50	0,5	2,2	3,0	34	593/04
Итого за обед			23,91	25,8	83,7	700	
Полдник 2	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
	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	
Итого за полдник			30,5	19,01	28,3	411,5	
Итого за день			67,2	59,1	184,7	1575	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 3	Завтрак	Суп молочный с крупой	3,4	3,70	12,40	95,0	22/2 тк	
		Батон	2,25	0,87	15,42	78,60		
		Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	66,10		
		Кофейный напиток с молоком	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	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 отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	5,0	4,1	19,25	20/1	
	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	19,8	15,4	65,3	484	
	Полдник 2		Кондитерское изделие	1,3	2,7	5,2	49,7	
			Кисломолочный продукт	2,8	3,2	0,2	70	
	Итого за полдник		240	4,1	5,9	5,4	119,7	
Итого за день		1480,5	32,7	33,12	120,4	969		

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	32,40	219,0	6/4 тк	
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60		
	Сыр порциями	10	2,60	2,61	0,00	34,40		
	Какао с молоком	200	3,48	3,13	20,61	135,0	14/10 тк	
Итого за завтрак			15,73	14,51	68,43	467		
Полдник 1	Груша	100	0,40	0,30	10,30	42,68		
Итого за полдник			0,40	0,30	10,30	42,68		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,7	4,5	5,84	70,4	124/04	
	Помидоры свежие порционные	60	0,0	0,0	4,0	28		
	Мясо кур отварное (порционное без кости)	80	18,9	17,9	0,22	236,8	1/9	
	Макаронные изделия отварные	130	4,6	3,3	28,08	162,5	43/3	
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,51		
	Сок	200	0,8	0,8	0,8	19,6		
	Итого за обед			28,64	26,98	53,3	586,8	
	Полдник 2	Лапшевник с творогом	150	12,15	9,8	38,25	285	3/5 тк
Чай		200	0,00	0,00	8,20	31,00	10/10 тк	
Яйцо		40	5,1	4,6	0,3	63		
Итого за полдник			17,25	14,4	46,75	379		
Итого за день			62,02	56,19	178,8	1475,5		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры			
Неделя 1 День 5 Завтрак	Каша пшеничная 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
	Огурец свежий к гарниру	60	0,0	0,0	2,0	8	
	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	17,04	18,3	65,52	483	
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	42,8	173	1224	

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							
Полдник 1		445	13,6	15,5	71,2	474,1	
	Сок	100	0,40	0,40	9,80	42,68	
	Печенье	40	3,00	0,90	26,84	172,0	
Итого за полдник							
Обед	Суп из овощей со сметаной	200	1,54	5,24	8,3	87,2	14/2
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	5,0	4,1	19,25	20/1
	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							
Полдник 2		700	24,2	25,7	83,04	613,5	
	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							
Итого за день							
		250	6,3	9,1	26,9	244	
		1535	47,5	51,6	217,7	1546,25	

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	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	46,00	
		100	0,40	0,40	9,80	46,00	
Итого за полдник							
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	Запеканка из творога	150	25,35	14,4	19,8	313,5	9/5 тк
	Кисель	200	0	0	10	119	648/04
	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	
Итого за полдник		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		
Неделя 2						
День 3						
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,20	6,60	33,50	206,00
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60
	Сыр порциями	10	2,60	2,61	0,00	34,40
	Чай с молоком	200	1,30	1,30	10,10	55,00
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
	Огурец свежий к гарниру	60	0,0	0,0	2,0	8
	Картофельное пюре	130	3,4	3,7	17,9	175,5
	Биточки (котлеты) рыбные	80	11,04	1,6	6,4	84
	Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37
	Компот из кураги и изюма	200	0,30	0,00	17,30	64,00
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,51
Итого за обед		705	19,3	15,1	66,4	530
Полдник 2	Кондитерское изделие	20	0,96	0,56	15,54	67,2
	Кисломолочный продукт	200	2,8	3,2	0,2	70
Итого за полдник						
Итого за день		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							
Полдник I		440	10,81	17,15	62,56	454,7	
	Груша	100	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 отварного картофеля, моркови с репчатым луком, солёным огурцом и растительным маслом	60	0,8	9,0	5,5	106	30/1
	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							
Полдник 2		700,5	23,1	28,5	78,9	660	
	Лапшевник 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							
Итого за день							
		1630,5	51,6	60,3	198,5	1537	

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 тмк
		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 тмк
	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 тмк	
	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 тмк	
	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	1534	48,8	47,4	179	1364		