

УТВЕРЖДЕНО

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

_____ Е.А.Зыкова

« » _____
М.П.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

5-9 класс, осенне-зимний период

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	<i>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным</i>						15/4
	<i>Батон</i>						
	<i>Масло коровье сливочное</i>						
	<i>Какао с молоком</i>						14/10
Итого за завтрак		550	18,0	28,0	104	740,5	
Обед	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	250	6,7	4,2	19,5	144	139/04
	<i>Помидоры свежие порционно</i>	100	0,0	0,0	3,33	13,3	
	<i>Котлеты из мяса кур</i>	100	13,75	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	
Итого за обед		910,7	25,04	16,31	102,3	661,3	
Итого за день		1460	43,04	44,31	206,3	1402	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	<i>Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным</i>	250	7,5	7,5	30	215	18/4
	<i>Батон</i>						
	<i>Сыр порциями</i>	10	2,60	2,61	0,00	34,40	
	<i>Масло сливочное</i>	10	0,08	7,2	0,13	66,20	
	<i>Чай с молоком</i>	200	1,30	1,30	10,10	55,00	12/10
Итого за завтрак		550	17,84	17,44	81	552	
Обед	<i>Борщ со сметаной</i>	250	2,16	5,42	12,85	108	2/2
	<i>Закуска из свежих огурцов с растительным маслом</i>	100	0,7	9,8	2,33	95	14/1
	<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
Итого за обед		940,7	30,7	37,96	92,8	832,3	
Итого за день		1490,7	48,54	55,4	173,8	1384,3	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	<i>Суп молочный с крупой</i>						22/2
	<i>Батон</i>						
	<i>Масло сливочное</i>						
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>						13/10
Итого за завтрак		550					
Обед	<i>Суп картофельный с рыбой</i>	250	7,2	4,1	13	119	132/4
	<i>Закуска из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом</i>	100	1,5	5,0	9,8	90,0	9/1
	<i>Рыба тушёная в томате с овощами</i>	160	22,5	10,9	5,5	209	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	
	Итого за обед		950	38,84	26,26	82,73	815
Итого за день		1500	52,65	51,06	151,79	1370	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	<i>Каша овсяная молочная с маслом сливочным</i>						6/4
	<i>Батон</i>						
	<i>Сыр порциями</i>						
	<i>Какао с молоком</i>						14/10
Итого за завтрак		550					
Обед	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	250/10	2,1	5,6	7,3	88	124/04
	<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	
Итого за обед		890,10	37,15	34,43	72,67	768,9	
Итого за день		1440,1	62,65	55,53	176,4	1462	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	<i>Каша пшённая молочная с маслом сливочным</i>						<i>11/4</i>
	<i>Батон</i>						
	<i>Масло сливочное</i>						
	<i>Чай с молоком</i>						<i>12/10</i>
Итого за завтрак		550					
Обед	<i>Суп крестьянский с крупой</i>	250	2,4	6,4	11,7	115	<i>134/04</i>
	<i>Закуска из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом</i>	100	1,2	6,7	3,0	75	<i>7/1</i>
	<i>Жаркое по - домашнему</i>	250	17,1	17,4	18,3	299	<i>436/04</i>
	<i>Компот из свежих плодов</i>	200	0,2	0,1	25,4	99	<i>631/04</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,52	0,64	17,81	92	
Итого за обед		840	24,42	31,24	76,21	680	
Итого за день		1390	39,92	57,08	168,5	1344,5	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	<i>Каша рисовая молочная с маслом сливочным</i>						7/4
	<i>Сыр порциями</i>						
	<i>Масло сливочное</i>						
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>						13/10
	<i>Батон</i>						
Итого за завтрак		560					
Обед	<i>Суп из овощей со сметаной</i>	250	1,93	6,55	10,36	109	14/2
	<i>Огурец свежий к гарниру</i>	100	0,0	0,0	3,33	13,3	
	<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	
Итого за обед		890	31,23	27,63	90,4	747,7	
Итого за день		1450	53,43	52,93	199,33	1496	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 2							
Завтрак	<i>Каша ячневая молочная с маслом сливочным</i>	250	7,5	7,5	42,5	245	14/4
	<i>Масло сливочное</i>	20	0,16	14,5	0,26	132,2	
	<i>Какао с молоком</i>	200	3,48	3,13	20,61	135,0	14/10
	<i>Батон</i>						
Итого за завтрак		440					
Обед	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	250	6,7	4,2	19,5	144	139/04
	<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>Тефтели 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	
Итого за обед		890,7	29,72	26,4	97,14	760,3	
Итого за день		1440	47,3	53,93	201,34	1486,5	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 3							
Завтрак	<i>Каша гречневая молочная с маслом сливочным</i>						2/4
	<i>Батон</i>						
	<i>Сыр порциями</i>						
	<i>Чай с молоком</i>						12/10
Итого за завтрак							
Обед	<i>Суп крестьянский с крупой</i>	250	2,4	6,4	11,7	115	134/04
	<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	
Итого за обед		895	24,09	18,86	86,73	703,3	

Итого за день	1445	47,13	35,4	176,25	1304,8	
----------------------	-------------	--------------	-------------	---------------	---------------	--

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	<i>Каши молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным</i>						16/4
	<i>Батон</i>						
	<i>Масло коровье сливочное</i>						
	<i>Какао с молоком</i>						14/10
Итого за завтрак							
Обед	<i>Борщ со сметаной</i>	250	2,16	5,42	12,85	108	2/2
	<i>Закуска из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом</i>	100	1,5	5,0	9,8	90,0	9/1
	<i>Кура отварная</i>	100	14,2	12,2	9,4	203,3	20/8
	<i>Каши 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>Итого за обед</i>		<i>890,7</i>	<i>30,98</i>	<i>30,96</i>	<i>97,3</i>	<i>793,3</i>	
Итого за день		<i>1440,7</i>	<i>49,0</i>	<i>59,0</i>	<i>193,8</i>	<i>1496,3</i>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 5							
Завтрак	<i>Каша манная молочная с маслом сливочным</i>						<i>5/4</i>
	<i>Батон</i>						
	<i>Сыр порциями</i>						
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>						<i>13/10</i>
<i>Итого за завтрак</i>							
Обед	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	<i>250/10</i>	<i>2,1</i>	<i>5,6</i>	<i>7,3</i>	<i>88</i>	<i>124/04</i>
	<i>Огурец свежий к гарниру</i>	<i>100</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>3,3</i>	<i>13,3</i>	
	<i>Плов из мяса кур</i>	<i>250</i>	<i>23,9</i>	<i>21,8</i>	<i>41,2</i>	<i>460</i>	<i>4/9</i>
	<i>Сок</i>	<i>200</i>	<i>0,8</i>	<i>0,8</i>	<i>0,8</i>	<i>19,6</i>	
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40</i>	<i>3,52</i>	<i>0,64</i>	<i>17,81</i>	<i>92</i>	
<i>Итого за обед</i>		<i>840,1</i>	<i>30,32</i>	<i>28,84</i>	<i>70,41</i>	<i>672,9</i>	
Итого за день		<i>1390,1</i>	<i>52,42</i>	<i>46,84</i>	<i>159,21</i>	<i>1267,3</i>	
Среднее значение за период		<i>1438,6</i>	<i>48,25</i>	<i>50,42</i>	<i>181,2</i>	<i>1391,7</i>	