

УТВЕРЖДЕНО

Директор Муниципального казённого
общеобразовательного учреждения основной
общеобразовательной школы с. Обухово Пижанского
муниципального округа Кировской области



27.02.2023г.

М.П.

Д.А. Агапитов

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**Муниципального казённого общеобразовательного учреждения основной общеобразовательной школы
с. Обухово Пижанского муниципального округа Кировской области
(12 лет и старше)**

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>	200	6,53	5,97	31,23	206	15/4
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,8	15,42	80	
	<i>Масло коровье сливочное</i>	20	0,16	14,5	0,26	134	
	<i>Какао с молоком</i>	200	3,9	3,5	22,9	135	14/10
Итого за завтрак		450	12,9	24,8	69,9	555	
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>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</i>	200	0,0	0,0	9,1	35	10/10
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,52	0,64	17,81	92	
	<i></i>						
Итого за обед		910,7	25,04	16,31	102,3	661,3	
Итого за день		1360,7	37,94	41,11	172,2	1216,3	

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>	200	5,10	5,88	24,68	172,00	18/4
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
	<i>Сыр порциями</i>	10	2,60	2,61	0,00	34,40	
	<i>Масло сливочное</i>	5	0,04	3,625	0,065	33,10	
	<i>Чай с молоком</i>	200	1,30	1,30	10,10	55,00	12/10
Итого за завтрак		445	11,29	14,3	50,3	373,1	
Обед	<i>Борщ со сметаной</i>	250	2,16	5,42	12,85	108	2/2
	<i>Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом</i>	100	1,8	6,8	12,2	120	27/1
	<i>Гуляш из мяса</i>	100	14,2	12,2	9,4	203,3	20/8
	<i>Каша рисовая рассыпчатая</i>	200/7	4,6	5,9	42,7	246	(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	31,8	34,96	102,7	857,3	
Итого за день		1385,7	43,72	49,23	153	1230,4	

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>	200	3,4	3,7	12,4	95	22/2
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,8	15,42	80	
	<i>Масло сливочное</i>	20	0,16	14,5	0,26	132	
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	3	2,9	13	88,9	13/10
Итого за завтрак		450	8,81	21,9	41,08	395,9	
Обед	<i>Рассольник ленинградский</i>	250/10	2,4	5,7	15,7	126	132/4
	<i>Салат из отварной свеклы с растительным маслом</i>	100	1,3	8,3	6,8	106,7	20/1
	<i>Биточки (котлеты) рыбные</i>	100	13,75	2,0	8,0	105,0	9/7
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	200	7,08	5,04	43,2	250	43/3
	<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		890,10	25,1	22,3	84,9	734,7	
Итого за день		1340,1	33,91	44,2	126	1130,6	

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>	200	7,4	7,9	32,4	219	6/4
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,8	15,42	80	
	<i>Сыр порциями</i>	20	5,2	5,2	0	69	
	<i>Какао с молоком</i>	200	3,9	3,5	22,9	135	14/10
Итого за завтрак		450	18,75	17,4	70,72	503	
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>Картофельное пюре</i>	200	4,12	5,62	27,52	270	3/3
	<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		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	<i>Каша пшённая молочная с маслом сливочным</i>	200	6,5	6	32,5	206	11/4
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,8	15,42	80	
	<i>Масло сливочное</i>	20	0,16	14,5	0,26	132	
	<i>Чай с молоком</i>	200	1,44	1,44	11,22	61	12/10
Итого за завтрак		450	10,35	22,7	59,4	479	
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	3,33	13,3	
	<i>Жаркое по - домашнему</i>	250	17,1	17,4	18,3	299	436/04
	<i>Компот из свежих плодов</i>	200	0,2	0,1	25,4	99	631/04
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,52	0,64	17,81	92	
Итого за обед		840	23,22	24,54	76,54	618,3	
Итого за день		1290	33,6	47,2	135,9	1097	

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>	200	6	5,8	43,7	248	7/4
	<i>Сыр порциями</i>	20	5,2	5,2	0	69	
	<i>Масло сливочное</i>	10	0,08	7,3	0,13	66	
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	3	2,9	13	88,9	13/10
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,8	15,42	80	
Итого за завтрак		460	16,53	22,0	72,25	551,9	
Обед	<i>Суп из овощей со сметаной</i>	250	1,93	6,55	10,36	109	14/2
	<i>Салат из отварной свеклы с растительным маслом</i>	100	1,3	8,3	6,8	106,7	20/1
	<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	32,53	35,9	93,9	841,1	
Итого за день		1350	49,1	57,9	166,1	1393	

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>	200	6,00	5,30	33,70	195,00	14/4
	<i>Масло сливочное</i>	10	0,08	7,25	0,13	66,10	
	<i>Какао с молоком</i>	200	3,48	3,13	20,61	135,0	14/10
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
Итого за завтрак		440	11,81	16,55	69,86	474,7	
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>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	17,81	92	
Итого за обед		890,7	29,72	26,4	97,14	760,3	
Итого за день		1330,7	41,5	42,95	167	1235	

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>	200	7,2	6,6	29,3	206	2/4
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,8	15,42	80	
	<i>Сыр порциями</i>	20	5,2	5,2	0	69	
	<i>Чай с молоком</i>	200	1,44	1,44	11,22	61	12/10
Итого за завтрак		450	16,09	14,04	55,9	416	
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>Каша гречневая рассыпчатая</i>	200/7	9,5	7,7	38,2	264	297/04
	<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		1345	40,18	32,9	142,6	1119,3	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 4							
Завтрак	<i>Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным</i>	200	5	5,9	26,4	175	16/4
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,8	15,42	80	
	<i>Масло коровье сливочное</i>	20	0,16	14,5	0,26	134	
	<i>Какао с молоком</i>	200	3,9	3,5	22,9	135	14/10
Итого за завтрак		450	11,31	24,7	64,98	524	
Обед	<i>Борщ со сметаной</i>	250	2,16	5,42	12,85	108	2/2
	<i>Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, солёным огурцом и растительным маслом</i>	100	1,3	15	9,2	177	30/1
	<i>Тефтели из мяса говядины</i>	100	14,2	12,2	9,4	203,3	20/8
	<i>Картофельное пюре</i>	200	4,12	5,62	27,52	270	3/3
	<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	
Итого за обед		890,7	30,8	40,96	96,7	880,3	
Итого за день		1340,7	42,1	65,7	161,7	1404,3	

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>	200	5,3	5,1	28,6	178	5/4
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,8	15,42	80	
	<i>Сыр порциями</i>	20	5,2	5,2	0	69	
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	3	2,9	13	88,9	13/10
Итого за завтрак		450	15,8	14	57,02	415,9	
Обед	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	250/10	2,1	5,6	7,3	88	124/04
	<i>Огурец свежий к гарниру</i>	100	0,0	0,0	3,3	13,3	
	<i>Плов из мяса кур</i>	200	19,14	17,45	32,95	368	4/9
	<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		790,1	25,6	24,5	62,16	580,9	
Итого за день		1240,1	41,4	38,5	119,18	996,8	
Среднее значение за период		1341	42	48	151,6	1229	