

УТВЕРЖДЕНО

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



Д.А. Агапитов

27.02.2023г.  
М.П.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Муниципального казённого общеобразовательного учреждения основной общеобразовательной школы  
с. Обухово Пижанского муниципального округа Кировской области  
(дошкольная группа)**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	<i>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным</i>	200	6,53	5,97	31,23	206,00	15/4
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
	<i>Масло коровье сливочное</i>	10	0,08	7,25	0,13	66,10	
	<i>Какао с молоком</i>	200	3,48	3,13	20,61	135,00	14/10
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>12,34</b>	<b>17,22</b>	<b>67,4</b>	<b>485,7</b>	
<b>Полдник 1</b>	<i>Сок</i>	100	0,40	0,40	9,80	42,68	
<b>Итого за полдник</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>42,68</b>	
<b>Обед</b>	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	200	5,4	3,4	15,6	115	139/04
	<i>Помидоры свежие порционные</i>	60	0,0	0,0	2	14	
	<i>Тефтели из мяса говядины</i>	80	11,4	9,7	7,5	162,7	20/8
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	130/5	6,24	5,0	24,8	211,2	297/04
	<i>Чай</i>	200	0,0	0,0	9,1	35	10/10
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,64	0,48	13,36	69,51	
	<b>Итого за обед</b>		<b>700,7</b>	<b>19,44</b>	<b>13,48</b>	<b>89,4</b>	<b>566,5</b>
<b>Полдник 2</b>	<i>Сдоба обыкновенная</i>	60	5,3	3,9	32,4	188	8/12
	<i>Кисломолочный продукт</i>	200	2,8	3,2	0,2	70	
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>8,1</b>	<b>7,1</b>	<b>32,6</b>	<b>158</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1500,7</b>	<b>40,3</b>	<b>38,2</b>	<b>199,1</b>	<b>1253</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	<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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>11,3</b>	<b>14,3</b>	<b>50,3</b>	<b>373,1</b>	
<b>Полдник 1</b>	<i>Банан</i>	100	1,50	0,00	22,40	91,00	
<b>Итого за полдник</b>		<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>22,40</b>	<b>91,00</b>	
<b>Обед</b>	<i>Борщ со сметаной</i>	200	1,73	4,34	10,3	86,4	2/2
	<i>Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом</i>	60	1,1	4,1	7,3	72	27/1
	<i>Гуляш из мяса</i>	80	18,9	17,9	0,22	236,8	1/9
	<i>Компот из яблок и изюма</i>	200	0,30	0,00	17,40	64,00	2/10 тк
	<i>Каша рисовая рассыпчатая</i>	130/6	4,6	5,9	42,7	246	(297/04)
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,64	0,48	13,36	69,51	
	<i>Соус томатный</i>	50	0,5	2,2	3,0	34	593/04
<b>Итого за обед</b>		<b>750,5</b>	<b>23,91</b>	<b>25,8</b>	<b>83,7</b>	<b>700</b>	
<b>Полдник 2</b>	<i>Запеканка из творога</i>	150	25,35	14,4	19,8	313,5	9/5 тк
	<i>Чай</i>	200	0,03	0,01	8,18	35	10/10 тк
	<i>Яйцо</i>	40	5,1	4,6	0,3	63	
<b>Итого за полдник</b>		<b>390</b>	<b>30,5</b>	<b>19,01</b>	<b>28,3</b>	<b>411,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1685,5</b>	<b>67,2</b>	<b>59,1</b>	<b>184,7</b>	<b>1575</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	<i>Суп молочный с крупой</i>	200	3,4	3,70	12,40	95,0	22/2 тк
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
	<i>Масло сливочное</i>	10	0,08	7,25	0,13	66,10	
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	2,70	2,60	12,00	80,00	13/10 тк
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>8,43</b>	<b>14,42</b>	<b>39,95</b>	<b>319,7</b>	
<b>Полдник 1</b>	<i>Яблоко</i>	100	0,40	0,40	9,80	46,00	
<b>Итого за полдник</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>46,00</b>	
<b>Обед</b>	<i>Рассольник ленинградский</i>	200/5	1,92	4,6	12,6	100,8	132/04
	<i>Салат из отварной свеклы с растительным маслом</i>	60	0,8	5,0	4,1	19,25	20/1
	<i>Биточки (котлеты) рыбные</i>	80	11,04	1,6	8,2	84	9/7
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	130	4,6	3,3	28,08	162,5	43/3
	<i>Чай</i>	200	0,0	0,0	9,1	35	10/10
	<i>Хлеб</i>	30	2,64	0,48	13,36	69,51	
<b>Итого за обед</b>		<b>700,5</b>	<b>19,8</b>	<b>15,4</b>	<b>65,3</b>	<b>484</b>	
<b>Полдник 2</b>	<i>Кондитерское изделие</i>	40	1,3	2,7	5,2	49,7	
	<i>Кисломолочный продукт</i>	200	2,8	3,2	0,2	70	
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>4,1</b>	<b>5,9</b>	<b>5,4</b>	<b>119,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1480,5</b>	<b>32,7</b>	<b>33,12</b>	<b>120,4</b>	<b>969</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	<i>Каша овсяная молочная с маслом сливочным</i>	200	7,40	7,90	32,40	219,0	6/4 тк
	<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>Какао с молоком</i>	200	3,48	3,13	20,61	135,0	14/10 тк
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>15,73</b>	<b>14,51</b>	<b>68,43</b>	<b>467</b>	
<b>Полдник 1</b>	<i>Груша</i>	100	0,40	0,30	10,30	42,68	
<b>Итого за полдник</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,30</b>	<b>10,30</b>	<b>42,68</b>	
<b>Обед</b>	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	200	1,7	4,5	5,84	70,4	124/04
	<i>Помидоры свежие порционные</i>	60	0,0	0,0	4,0	28	
	<i>Мясо кур отварное (порционное без кости)</i>	80	18,9	17,9	0,22	236,8	1/9
	<i>Картофельное пюре</i>	130	3,4	3,7	17,9	175,5	3/3
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,64	0,48	13,36	69,51	
	<i>Сок</i>	200	0,8	0,8	0,8	19,6	
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>28,64</b>	<b>26,98</b>	<b>53,3</b>	<b>586,8</b>	
<b>Полдник 2</b>	<i>Лапшевник с творогом</i>	150	12,15	9,8	38,25	285	3/5 тк
	<i>Чай</i>	200	0,00	0,00	8,20	31,00	10/10 тк
	<i>Яйцо</i>	40	5,1	4,6	0,3	63	
<b>Итого за полдник</b>		<b>390</b>	<b>17,25</b>	<b>14,4</b>	<b>46,75</b>	<b>379</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1630</b>	<b>62,02</b>	<b>56,19</b>	<b>178,8</b>	<b>1475,5</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	<i>Каша пшённая молочная с маслом сливочным</i>	200	6,50	6,00	32,50	206,00	11/4 тк
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
	<i>Масло сливочное</i>	10	0,08	7,25	0,13	66,10	
	<i>Чай с молоком</i>	200	1,30	1,30	10,10	55,00	12/10 тк
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>10,13</b>	<b>15,42</b>	<b>58,15</b>	<b>405,7</b>	
<b>Полдник 1</b>	<i>Банан</i>	100	1,50	0,00	22,40	91,00	
<b>Итого за полдник</b>		<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>22,40</b>	<b>91,00</b>	
<b>Обед</b>	<i>Суп крестьянский с крупой</i>	200	1,92	5,12	9,4	92	134/04
	<i>Огурец свежий к гарниру</i>	60	0,0	0,0	2,0	8	
	<i>Жаркое по-домашнему</i>	180	12,3	12,5	13,2	215,3	436/04
	<i>Компот из свежих плодов</i>	200	0,18	0,18	27,54	106,4	631/04
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,64	0,48	13,36	69,51	
	<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>17,04</b>	<b>18,3</b>	<b>65,52</b>	<b>483</b>
<b>Полдник 2</b>	<i>Булочка домашняя</i>	50	3,5	5,9	26,7	174	769/04
	<i>Кисломолочный продукт</i>	200	2,8	3,2	0,2	70	
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>6,3</b>	<b>9,1</b>	<b>27</b>	<b>244</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1460</b>	<b>35</b>	<b>42,8</b>	<b>173</b>	<b>1224</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	<i>Каша рисовая молочная с маслом сливочным</i>	200	6,00	5,80	43,70	248,00	7/4 тк
	<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>Батон</i>	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	2,70	2,60	12,00	80,00	13/10 тк
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>13,6</b>	<b>15,5</b>	<b>71,2</b>	<b>474,1</b>	
<b>Полдник 1</b>	<i>Сок</i>	100	0,40	0,40	9,80	42,68	
	<i>Печенье</i>	40	3,00	0,90	26,84	172,0	
<b>Итого за полдник</b>		<b>140</b>	<b>3,4</b>	<b>1,30</b>	<b>36,6</b>	<b>214,7</b>	
<b>Обед</b>	<i>Суп из овощей со сметаной</i>	200	1,54	5,24	8,3	87,2	14/2
	<i>Салат из отварной свеклы с растительным маслом</i>	60	0,8	5,0	4,1	19,25	20/1
	<i>Биточки (котлеты) из мяса кур</i>	80	14,3	11,7	11,9	211	5/9
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	130	4,6	3,3	28,08	162,5	43/3
	<i>Компот из кураги и изюма</i>	200	0,30	0,00	17,30	64,00	4/10 тк
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,64	0,48	13,36	69,51	
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>24,2</b>	<b>25,7</b>	<b>83,04</b>	<b>613,5</b>	
<b>Полдник 2</b>	<i>Булочка домашняя</i>	50	3,5	5,9	26,7	174	769/04
	<i>Кисломолочный продукт</i>	200	2,8	3,2	0,2	70	
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>6,3</b>	<b>9,1</b>	<b>26,9</b>	<b>244</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1535</b>	<b>47,5</b>	<b>51,6</b>	<b>217,7</b>	<b>1546,25</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	<i>Каша ячневая молочная с маслом сливочным</i>	200	6,00	5,30	33,70	195,00	14/4 тк
	<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 тк
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>240</b>	<b>11,81</b>	<b>16,55</b>	<b>69,9</b>	<b>474,7</b>	
<b>Полдник 1</b>	<i>Яблоко</i>	100	0,40	0,40	9,80	46,00	
		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>46,00</b>	
<b>Итого за полдник</b>							
<b>Обед</b>	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	200	5,4	3,4	15,6	115	139/4
	<i>Помидоры свежие порционные</i>	60	0,0	0,0	2,0	14	
	<i>Картофельное пюре</i>	130	3,4	3,7	17,9	175,5	3/3
	<i>Гуляш из мяса говядины</i>	80	11,92	12,56	3,8	176	11/8
	<i>Чай</i>	200	0,0	0,0	9,1	35	10/10
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,64	0,48	13,36	69,51	
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>22,95</b>	<b>20,28</b>	<b>71,61</b>	<b>569,4</b>	
<b>Полдник 2</b>	<i>Запеканка из творога</i>	150	25,35	14,4	19,8	313,5	9/5 тк
	<i>Кисель</i>	200	0	0	10	119	648/04
	<i>Яйцо</i>	40	5,1	4,6	0,3	63	
<b>Итого за полдник</b>		<b>390</b>	<b>30,45</b>	<b>19,0</b>	<b>30,1</b>	<b>495,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1430</b>	<b>65,61</b>	<b>56,23</b>	<b>181,41</b>	<b>1585,6</b>	



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	<i>Каша гречневая молочная с маслом сливочным</i>	200	7,20	6,60	33,50	206,00	2/4 тк
	<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>Чай с молоком</i>	200	1,30	1,30	10,10	55,00	12/10 тк
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>13,35</b>	<b>11,4</b>	<b>59,02</b>	<b>374</b>	
<b>Полдник 1</b>	<i>Банан</i>	100	1,50	0,00	22,40	91,00	
		<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>22,40</b>	<b>91,00</b>	
<b>Итого за полдник</b>							
<b>Обед</b>	<i>Суп крестьянский с крупой</i>	200	1,9	5,12	9,4	92	134/04
	<i>Огурец свежий к гарниру</i>	60	0,0	0,0	2,0	8	
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	130/5	6,2	5,0	24,8	171,6	297/04
	<i>Биточки (котлеты) рыбные</i>	80	11,04	1,6	6,4	84	9/7
	<i>Масло сливочное</i>	5	0,0	4,2	0,0	37	
	<i>Компот из кураги и изюма</i>	200	0,30	0,00	17,30	64,00	4/10 тк
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,64	0,48	13,36	69,51	
<b>Итого за обед</b>		<b>705</b>	<b>19,3</b>	<b>15,1</b>	<b>66,4</b>	<b>530</b>	
<b>Полдник 2</b>	<i>Кондитерское изделие</i>	20	0,96	0,56	15,54	67,2	
	<i>Кисломолочный продукт</i>	200	2,8	3,2	0,2	70	
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>3,8</b>	<b>3,8</b>	<b>15,7</b>	<b>137,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1465</b>	<b>37,95</b>	<b>30,3</b>	<b>163,52</b>	<b>1132,2</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	<i>Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным</i>	200	5,00	5,90	26,40	175,00	16/4 тк
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
	<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	135,00	14/10 тк
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>10,81</b>	<b>17,15</b>	<b>62,56</b>	<b>454,7</b>	
<b>Полдник 1</b>	<i>Груша</i>	100	0,40	0,30	10,30	42,68	
		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,30</b>	<b>10,30</b>	<b>42,68</b>	
<b>Итого за полдник</b>							
<b>Обед</b>	<i>Борщ со сметаной</i>	200	1,73	4,34	10,3	86,4	2/2
	<i>Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, солёным огурцом и растительным маслом</i>	60	0,8	9,0	5,5	106	30/1
	<i>Тефтели из мяса говядины</i>	80	11,4	9,7	7,52	162,7	20/8
	<i>Каша рисовая рассыпчатая</i>	130/6	4,6	5,9	42,7	246	(297/04)
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,64	0,48	13,36	69,51	
	<i>Компот из яблок и изюма</i>	200	0,30	0,00	17,40	64,00	2/10 тк
<b>Итого за обед</b>		<b>700,5</b>	<b>23,1</b>	<b>28,5</b>	<b>78,9</b>	<b>660</b>	
<b>Полдник 2</b>	<i>Лепешки с творогом</i>	150	12,15	9,75	38,2	285	3/5 тк
	<i>Чай</i>	200	0	0	8,2	31	10/10 тк
	<i>Яйцо</i>	40	5,1	4,6	0,3	63	3/5 тк
<b>Итого за полдник</b>		<b>390</b>	<b>17,25</b>	<b>14,35</b>	<b>46,7</b>	<b>379</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1630,5</b>	<b>51,6</b>	<b>60,3</b>	<b>198,5</b>	<b>1537</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	<i>Каша манная молочная с маслом сливочным</i>	200	5,30	5,10	28,60	178,00	5/4 тк
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
	<i>Сыр порциями</i>	10	2,60	2,61	0,0	34,40	
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	2,70	2,60	12,00	80,00	13/10 тк
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>12,85</b>	<b>11,18</b>	<b>56,02</b>	<b>371</b>	
<b>Полдник 1</b>	<i>Банан</i>	100	1,50	0,00	22,40	91,00	
		<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>22,40</b>	<b>91,00</b>	
<b>Итого за полдник</b>							
<b>Обед</b>	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	200	1,7	4,5	5,84	70,4	124/04
	<i>Огурец свежий к гарниру</i>	60	0,0	0,0	2,0	8	
	<i>Плов из мяса кур</i>	150	14,35	13,05	24,75	276	4/9
	<i>Чай</i>	200	0	0	8,2	31	10/10 тк
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,64	0,48	13,36	69,51	
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>18,7</b>	<b>18,03</b>	<b>54,15</b>	<b>454,9</b>	
<b>Полдник 2</b>	<i>Сдоба обыкновенная</i>	60	5,3	3,9	32,4	188	8/12 тк
	<i>Молоко кипячённое</i>	200	5,2	5,3	8,1	100	
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>10,5</b>	<b>9,2</b>	<b>40,5</b>	<b>288</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1440</b>	<b>43,55</b>	<b>38,41</b>	<b>173,07</b>	<b>1204,9</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>1534</b>	<b>48,8</b>	<b>47,4</b>	<b>179</b>	<b>1364</b>	