

УТВЕРЖДЕНО

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



Н.В. Сырова

2023 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального казённого общеобразовательного учреждения основной общеобразовательной школы
д. Ахманово Пижанского муниципального округа Кировской области
(12 лет и старше)
Весенний – летний период

2023

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
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 рыбные с рисом в соусе</i>	120	10,22	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		910,7	25,04	16,31	102,3	661,3	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
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>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	31,8	34,96	102,7	857,3	
Итого за день		940,7	31,8	34,96	102,7	857,3	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Обед	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	250	2,12	1,37	14,25	78,75	18/2
	<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>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		890	24,81	17,93	83,48	687,45	
Итого за день		890	24,81	17,93	83,48	687,45	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
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>Помидоры свежие порционно</i>	<i>100</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>3,33</i>	<i>23,3</i>	
	<i>Мясо кур отварное (порционно без кости)</i>	<i>100</i>	<i>23,65</i>	<i>22,35</i>	<i>0,23</i>	<i>296</i>	<i>1/9</i>
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	<i>200</i>	<i>7,08</i>	<i>5,04</i>	<i>43,2</i>	<i>250</i>	<i>43/3</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>	
Итого за обед		<i>890,10</i>	<i>37,15</i>	<i>34,43</i>	<i>72,67</i>	<i>768,9</i>	
Итого за день		<i>890,1</i>	<i>37,15</i>	<i>34,43</i>	<i>72,67</i>	<i>768,9</i>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Обед	<i>Суп картофельный с рыбой</i>	250	9	5,12	16,25	149	19/2
	<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	29,82	23,26	81,09	652,3	
Итого за день		840	29,82	23,26	81,09	652,3	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1							
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		890	32,53	35,9	93,9	841,1	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 2							
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		890,7	29,72	26,4	97,14	760,3	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 3							
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		895	24,09	18,86	86,73	703,3	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 4							
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>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	
Итого за обед		890,7	30,8	40,96	96,7	880,3	
Итого за день		890,7	30,8	40,96	96,7	880,3	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 5							
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>200</i>	<i>19,14</i>	<i>17,45</i>	<i>32,95</i>	<i>368</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>	
Итого за обед		<i>790,1</i>	<i>25,6</i>	<i>24,5</i>	<i>62,16</i>	<i>580,9</i>	
Итого за день		<i>790,1</i>	<i>25,6</i>	<i>24,5</i>	<i>62,16</i>	<i>580,9</i>	
Среднее значение за период		<i>882,81</i>	<i>28,51</i>	<i>27,92</i>	<i>87,57</i>	<i>740,64</i>	