

УТВЕРЖДЕНО

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



Н.В. Сырова

29 2022 №51-02

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

(7-11 лет)

ОСЕНЬ – ЗИМА

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	<i>Помидоры свежие порционно</i>	60	0,0	0,0	2,0	14	
	<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	17,8	92	
Итого за завтрак		620/7	18,4	12,15	81,85	518	
Итого за день		620/7	18,4	12,15	81,85	518	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	<i>Салат из свежих огурцов с растительным маслом</i>	60	0,4	5,9	1,4	57	14/1
	<i>Тефтели из мяса говядины</i>	90	12,9	10,9	8,5	183	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	17,8	92	
	<i>Соус томатный</i>	50	0,5	2,2	3,0	34	593/04
Итого за завтрак		640/7	27	27,4	105,5	666	
Итого за день		640/7	27	27,4	105,5	666	

Неделя 1							
День3							
Завтрак	<i>Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом</i>	60	0,9	3,0	5,9	54	9/1
	<i>Биточки (котлеты) рыбные</i>	90	12,42	1,8	7,2	95	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	17,8	92	
Итого за завтрак		590	21	11,1	67,52	546	
Итого за день		590	21	11,1	67,52	546	
Неделя 1							
День4							
Завтрак	<i>Помидоры свежие порционно</i>	60	0,0	0,0	2,0	14	
	<i>Мясо кур отварное (порционно без кости)</i>	90	13,32	12,6	0,8	167	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	17,8	92	
Итого за завтрак		590	24,74	19,12	64,64	543	
Итого за день		590	24,74	19,12	64,64	543	

Неделя 1							
День5							
Завтрак	<i>Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом</i>	60	0,7	4,0	1,8	45	7/1
	<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	17,8	92	
Итого за завтрак		550	21,54	22,2	63,34	535	
Итого за день		550	21,54	22,2	63,34	535	
Неделя 2							
День1							
Завтрак	<i>Огурец свежий к гарниру</i>	60	0,0	0,0	2,0	8	
	<i>Биточки (котлеты) из мяса кур</i>	90	16,11	13,14	13,41	124	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	17,8	92	
Итого за завтрак		590	27,53	19,7	77,21	494	
Итого за день		590	27,53	19,7	72,21	494	

Неделя 2							
День2							
Завтрак	<i>Помидоры свежие порционно</i>	60	0,0	0,0	2,0	14	
	<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	17,8	92	
Итого за завтрак		600/7	23,04	22,3	76,34	607	
Итого за день		600/7	23,04	22,3	76,34	607	
Неделя 2							
День3							
Завтрак	<i>Огурец свежий к гарниру</i>	60	0,0	0,0	2,0	8	
	<i>Картофельное пюре</i>	200	4,12	5,62	27,52	270	3/3
	<i>Биточки (котлеты) рыбные</i>	90	12,42	1,8	7,2	95	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	17,8	92	
Итого за завтрак		595	20,4	6,5	72,9	573	
Итого за день		595	20,4	6,5	72,9	573	
Неделя 2							

День 4							
Завтрак	<i>Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом</i>	60	0,9	3,0	5,9	54	9/1
	<i>Тефтели из мяса говядины</i>	90	13,14	10,9	8,5	183	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	17,8	92	
Итого за завтрак		590/7	27,2	22,3	79,64	629	
Итого за день		590/7	27,2	22,3	79,64	629	
Неделя 2							
День 5							
Завтрак	<i>Огурец свежий к гарниру</i>	60	0,0	0,0	2,0	8	
	<i>Плов из мяса кур</i>	250	23,9	21,8	41,2	460	4/9
	<i>Сок</i>	200	0,8	0,8	0,8	19,6	
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,52	0,64	17,8	92	
Итого за завтрак		550	28,24	23,3	61,84	579,6	
Итого за день		550	28,24	23,3	61,84	579,6	
Среднее значение за период:		592	24,2	18,6	75,3	569	