

УТВЕРЖДЕНО

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



Н.В. Сырова

«02» 09. 2024 № 58-02

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

(12 лет и старше)

Осень - зима

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 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		940,7	30,7	37,96	92,8	832,3	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Обед	<i>Рассольник ленинградский</i>	<i>250/10</i>	<i>2,4</i>	<i>5,7</i>	<i>15,7</i>	<i>126</i>	<i>132/4</i>
	<i>Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом</i>	<i>100</i>	<i>1,5</i>	<i>5,0</i>	<i>9,8</i>	<i>90,0</i>	<i>9/1</i>
	<i>Биточки (котлеты) рыбные</i>	<i>100</i>	<i>13,75</i>	<i>2,0</i>	<i>8,0</i>	<i>105,0</i>	<i>9/7</i>
	<i>Картофельное пюре</i>	<i>200</i>	<i>4,12</i>	<i>5,62</i>	<i>27,52</i>	<i>270</i>	<i>3/3</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>22,57</i>	<i>19,76</i>	<i>79,63</i>	<i>702,6</i>	
Итого за день		<i>890,1</i>	<i>22,57</i>	<i>19,76</i>	<i>79,63</i>	<i>702,6</i>	

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>Чай</i>	<i>200</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>9,1</i>	<i>35</i>	<i>10/10</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>36,35</i>	<i>33,63</i>	<i>80,97</i>	<i>784,3</i>	
Итого за день		<i>890,1</i>	<i>36,35</i>	<i>33,63</i>	<i>80,97</i>	<i>784,3</i>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Обед	<i>Суп крестьянский с крупой</i>	250	2,4	6,4	11,7	115	134/04
	<i>Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом</i>	100	1,2	6,7	3,0	75	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	17,81	92	
Итого за обед		840	24,42	31,24	76,21	680	
Итого за день		840	24,42	31,24	76,21	680	

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>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	27,6	90,4	747,7	
Итого за день		890	31,23	27,6	90,4	747,7	

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 белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом</i>	100	1,5	5,0	9,8	90,0	9/1
	<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	30,98	30,96	97,3	793,3	
Итого за день		890,7	30,98	30,96	97,3	793,3	

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		790,1	25,6	24,5	62,16	580,9	
Итого за день		790,1	25,6	24,5	62,16	580,9	
Среднее значение за период		894,8	28,42	26,72	86,56	724,6	