

УТВЕРЖДЕНО

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



Н.В. Сырова

« 3 » марта 2025  
М.П.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

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

2025

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Обед</b>	<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	
<b>Итого за обед</b>		<b>910,7</b>	<b>25,04</b>	<b>16,31</b>	<b>102,3</b>	<b>661,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>910,7</b>	<b>25,04</b>	<b>16,31</b>	<b>102,3</b>	<b>661,3</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Обед</b>	<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
<b>Итого за обед</b>		<b>940,7</b>	<b>31,78</b>	<b>34,96</b>	<b>102,7</b>	<b>857,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>940,7</b>	<b>31,78</b>	<b>34,96</b>	<b>102,7</b>	<b>857,3</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Обед</b>	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	<i>250</i>	<i>2,12</i>	<i>1,37</i>	<i>14,25</i>	<i>78,75</i>	<i>18/2</i>
	<i>Салат из отварной свеклы с растительным маслом</i>	<i>100</i>	<i>1,3</i>	<i>8,3</i>	<i>6,8</i>	<i>106,7</i>	<i>20/1</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>	
<b>Итого за обед</b>		<b><i>890</i></b>	<b><i>25,61</i></b>	<b><i>18,73</i></b>	<b><i>75,18</i></b>	<b><i>672,05</i></b>	
<b>Итого за день</b>		<b><i>890</i></b>	<b><i>25,61</i></b>	<b><i>18,73</i></b>	<b><i>75,18</i></b>	<b><i>672,05</i></b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Обед</b>	<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>	
<b>Итого за обед</b>		<b><i>890,10</i></b>	<b><i>36,35</i></b>	<b><i>33,63</i></b>	<b><i>80,97</i></b>	<b><i>784,3</i></b>	
<b>Итого за день</b>		<b><i>890,1</i></b>	<b><i>36,35</i></b>	<b><i>33,63</i></b>	<b><i>80,97</i></b>	<b><i>784,3</i></b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Обед</b>	<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	
<b>Итого за обед</b>		<b>840</b>	<b>29,82</b>	<b>23,26</b>	<b>81,09</b>	<b>652,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>840</b>	<b>29,82</b>	<b>23,26</b>	<b>81,09</b>	<b>652,3</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Обед</b>	<i>Суп из овощей со сметаной</i>	250	1,93	6,55	10,36	109	14/2
	<i>Помидоры свежие порционно</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	
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>31,23</b>	<b>27,63</b>	<b>90,4</b>	<b>747,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>890</b>	<b>31,23</b>	<b>27,63</b>	<b>90,4</b>	<b>747,7</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Обед</b>	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	<i>250</i>	<i>6,7</i>	<i>4,2</i>	<i>19,5</i>	<i>144</i>	<i>139/04</i>
	<i>Салат из отварной свеклы с растительным маслом</i>	<i>100</i>	<i>1,3</i>	<i>8,3</i>	<i>6,8</i>	<i>106,7</i>	<i>20/1</i>
	<i>Каша рисовая рассыпчатая</i>	<i>200/7</i>	<i>4,6</i>	<i>5,9</i>	<i>42,7</i>	<i>246</i>	<i>297/04</i>
	<i>Гуляш из мяса говядины</i>	<i>100</i>	<i>14,9</i>	<i>15,7</i>	<i>4,7</i>	<i>220</i>	<i>11/8</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>	
<b>Итого за обед</b>		<b><i>890,7</i></b>	<b><i>31,02</i></b>	<b><i>34,74</i></b>	<b><i>100,61</i></b>	<b><i>843,7</i></b>	
<b>Итого за день</b>		<b><i>890,7</i></b>	<b><i>31,02</i></b>	<b><i>34,74</i></b>	<b><i>100,61</i></b>	<b><i>843,7</i></b>	



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 3</b>							
<b>Обед</b>	<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 сухофруктов</i>	200	0,5	0,00	18,3	72	4/10
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,52	0,64	17,81	92	
<b>Итого за обед</b>		<b>895</b>	<b>24,29</b>	<b>18,86</b>	<b>86,63</b>	<b>704,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>895</b>	<b>24,29</b>	<b>18,86</b>	<b>86,63</b>	<b>704,3</b>	

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

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