

УТВЕРЖДЕНО

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



Н.В. Сырова

2025

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

(7-11 лет)

Весна - лето

2025

Приём	Наименование	Вес	Пищевые вещества	Энергетическая	№
-------	--------------	-----	------------------	----------------	---

[illegible]

Неделя 1 День3							
Завтрак	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	5,0	4,1	19,25	20/1
	Биточки (котлеты) рыбные	90	12,42	1,8	7,2	95	9/7
	Картофельное пюре	200	4,12	5,62	27,52	270	3/3
	Сок	200	0,8	0,8	0,8	19,6	
	Хлеб ржаной	40	3,52	0,64	17,8	92	
Итого за завтрак		590	21,66	13,86	57,42	495,85	
Итого за день		590	21,66	13,86	57,42	495,85	
Неделя 1 День4							
Завтрак	Помидоры свежие порционно	60	0,0	0,0	2,0	14	
	Мясо кур отварное (порционно без кости)	90	13,32	12,6	0,8	167	1/9
	Макаронные изделия отварные	200	7,08	5,04	43,2	250	43/3
	Чай	200	0,0	0,0	9,1	35	10/10
	Хлеб ржаной	40	3,52	0,64	17,8	92	
Итого за завтрак		590	23,92	18,28	72,9	558	
Итого за день		590	23,92	18,28	72,9	558	

Неделя 1							
День5							
Завтрак	<i>Огурец свежий к гарниру</i>	60	0,0	0,0	2,0	8	
	<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	20,82	18,14	63,5	498	
Итого за день		550	20,82	18,14	63,5	498	
Неделя 2							
День1							
Завтрак	<i>Помидоры свежие порционно</i>	60	0,0	0,0	2	14	20/1
	<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	27,51	19,62	77,21	499,6	
Итого за день		590	27,51	19,62	77,21	499,6	

Неделя 2							
День2							
Завтрак	<i>Салат из отварной свеклы с растительным маслом</i>	60	0,8	5	4,1	19,25	
	<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	23,82	27,24	78,4	612,25	
Итого за день		600/7	23,82	27,24	78,4	612,25	
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 сухофруктов</i>	200	0,5	0,00	18,3	72	4/10
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,52	0,64	17,8	92	
Итого за завтрак		595	20,56	12,26	72,82	574	
Итого за день		595	20,56	12,26	72,82	574	

Неделя 2 День 4							
Завтрак	<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>	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	27,06	28,24	79,2	681	
Итого за день		590/7	27,06	28,24	79,2	681	
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	28,22	23,24	61,8	580	
Итого за день		550	28,22	23,24	61,8	580	
Среднее значение за период:		592	23,93	19,74	72,73	567,93	