

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**



|                         |                                                       |              |              |              |               |       |       |
|-------------------------|-------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------|-------|
| <b>Неделя 1</b>         |                                                       |              |              |              |               |       |       |
| <b>День3</b>            |                                                       |              |              |              |               |       |       |
| <b>Завтрак</b>          | <i>Салат из отварной свеклы с растительным маслом</i> | 60           | 0,8          | 5,0          | 4,1           | 19,25 | 20/1  |
|                         | <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>Сок</i>                                            | 200          | 0,8          | 0,8          | 0,8           | 19,6  |       |
|                         | <i>Хлеб ржаной</i>                                    | 40           | 3,52         | 0,64         | 17,8          | 92    |       |
| <b>Итого за завтрак</b> | <b>590</b>                                            | <b>21,66</b> | <b>13,86</b> | <b>57,42</b> | <b>495,85</b> |       |       |
| <b>Итого за день</b>    | <b>590</b>                                            | <b>21,66</b> | <b>13,86</b> | <b>57,42</b> | <b>495,85</b> |       |       |
| <b>Неделя 1</b>         |                                                       |              |              |              |               |       |       |
| <b>День4</b>            |                                                       |              |              |              |               |       |       |
| <b>Завтрак</b>          | <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>Чай</i>                                            | 200          | 0,0          | 0,0          | 9,1           | 35    | 10/10 |
|                         | <i>Хлеб ржаной</i>                                    | 40           | 3,52         | 0,64         | 17,8          | 92    |       |
| <b>Итого за завтрак</b> | <b>590</b>                                            | <b>23,92</b> | <b>18,28</b> | <b>72,9</b>  | <b>558</b>    |       |       |
| <b>Итого за день</b>    | <b>590</b>                                            | <b>23,92</b> | <b>18,28</b> | <b>72,9</b>  | <b>558</b>    |       |       |
|                         |                                                       |              |              |              |               |       |       |
|                         |                                                       |              |              |              |               |       |       |

|                         |                                      |            |              |              |              |              |        |
|-------------------------|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------|
| <b>Неделя 1</b>         |                                      |            |              |              |              |              |        |
| <b>День5</b>            |                                      |            |              |              |              |              |        |
| <b>Завтрак</b>          | <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           |        |
|                         |                                      |            |              |              |              |              |        |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                      | <b>550</b> | <b>20,82</b> | <b>18,14</b> | <b>63,5</b>  | <b>498</b>   |        |
| <b>Итого за день</b>    |                                      | <b>550</b> | <b>20,82</b> | <b>18,14</b> | <b>63,5</b>  | <b>498</b>   |        |
| <b>Неделя 2</b>         |                                      |            |              |              |              |              |        |
| <b>День1</b>            |                                      |            |              |              |              |              |        |
| <b>Завтрак</b>          | <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           |        |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                      | <b>590</b> | <b>27,51</b> | <b>19,62</b> | <b>77,21</b> | <b>499,6</b> |        |
| <b>Итого за день</b>    |                                      | <b>590</b> | <b>27,51</b> | <b>19,62</b> | <b>77,21</b> | <b>499,6</b> |        |
|                         |                                      |            |              |              |              |              |        |



|                                    |                                                                                                      |              |              |              |              |               |        |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------|
| <b>Неделя 2</b><br><b>День 4</b>   |                                                                                                      |              |              |              |              |               |        |
| <b>Завтрак</b>                     | <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            |        |
| <b>Итого за завтрак</b>            |                                                                                                      | <b>590/7</b> | <b>27,06</b> | <b>28,24</b> | <b>79,2</b>  | <b>681</b>    |        |
| <b>Итого за день</b>               |                                                                                                      | <b>590/7</b> | <b>27,06</b> | <b>28,24</b> | <b>79,2</b>  | <b>681</b>    |        |
|                                    |                                                                                                      |              |              |              |              |               |        |
| <b>Неделя 2</b><br><b>День 5</b>   |                                                                                                      |              |              |              |              |               |        |
| <b>Завтрак</b>                     | <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            |        |
| <b>Итого за завтрак</b>            |                                                                                                      | <b>550</b>   | <b>28,22</b> | <b>23,24</b> | <b>61,8</b>  | <b>580</b>    |        |
| <b>Итого за день</b>               |                                                                                                      | <b>550</b>   | <b>28,22</b> | <b>23,24</b> | <b>61,8</b>  | <b>580</b>    |        |
| <b>Среднее значение за период:</b> |                                                                                                      | <b>592</b>   | <b>23,93</b> | <b>19,74</b> | <b>72,73</b> | <b>567,93</b> |        |