

УТВЕРЖДЕНО

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



Н.В. Сырова

М.П.

2025

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

(7-11 лет)

Весна - лето

2025

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 1</i>							
Завтрак	<i>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным</i>	200	6,53	5,97	31,23	206,00	15/4
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
	<i>Масло коровье сливочное</i>	10	0,08	7,25	0,13	66,10	
	<i>Какао с молоком</i>	200	3,48	3,13	20,61	135,00	14/10
Итого за завтрак		440	12,34	17,22	67,4	485,7	
Полдник 1	<i>Сок</i>	100	0,40	0,40	9,80	42,68	
Итого за полдник		100	0,40	0,40	9,80	42,68	
Обед	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	200	5,4	3,4	15,6	115	139/04
	<i>Помидоры свежие порционные</i>	60	0,0	0,0	2	14	
	<i>Тефтели рыбные с рисом в соусе</i>	80	6,8	3,7	6,6	87	12/7
	<i>Каша рисовая рассыпчатая</i>	130/6	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>	30	2,64	0,48	13,36	69,51	
	Итого за обед		700,7	19,44	13,48	89,4	566,5
Полдник 2	<i>Сдоба обыкновенная</i>	60	5,3	3,9	32,4	188	8/12
	<i>Кисломолочный продукт</i>	200	2,8	3,2	0,2	70	
Итого за полдник		260	8,1	7,1	32,6	158	
Итого за день		1500,7	40,3	38,2	199,1	1253	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	<i>Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным</i>	200	5,10	5,88	24,68	172,00	18/4
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
	<i>Сыр порциями</i>	10	2,60	2,61	0,00	34,40	
	<i>Масло сливочное</i>	5	0,04	3,625	0,065	33,10	
	<i>Чай с молоком</i>	200	1,30	1,30	10,10	55,00	12/10
Итого за завтрак		445	11,3	14,3	50,3	373,1	
Полдник 1	<i>Банан</i>	100	1,50	0,00	22,40	91,00	
Итого за полдник		100	1,50	0,00	22,40	91,00	
Обед	<i>Борщ со сметаной</i>	200	1,73	4,34	10,3	86,4	2/2
	<i>Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом</i>	60	1,1	4,1	7,3	72	27/1
	<i>Тефтели из мяса говядины</i>	80	11,4	9,7	7,5	162,7	20/8
	<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,5	0,00	18,3	72	2/10 тк
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	130/5	6,24	5,0	24,8	211,2	297/04
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,64	0,48	13,36	69,51	
	<i>Соус томатный</i>	50	0,5	2,2	3,0	34	593/04
Итого за обед		750,5	24,11	25,8	84,56	707,81	
Полдник 2	<i>Запеканка из творога</i>	150	25,35	14,4	19,8	313,5	9/5 тк
	<i>Чай</i>	200	0,03	0,01	8,18	35	10/10 тк
	<i>Яйцо</i>	40	5,1	4,6	0,3	63	
Итого за полдник		390	30,5	19,01	28,3	411,5	
Итого за день		1685,5	67,41	59,1	185,56	1583,41	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 3</i>							
Завтрак	<i>Суп молочный с крупой</i>	200	3,4	3,70	12,40	95,0	22/2 тк
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
	<i>Масло сливочное</i>	10	0,08	7,25	0,13	66,10	
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	2,70	2,60	12,00	80,00	13/10 тк
Итого за завтрак		440	8,43	14,42	39,95	319,7	
Полдник 1	<i>Яблоко</i>	100	0,40	0,40	9,80	46,00	
Итого за полдник		100	0,40	0,40	9,80	46,00	
Обед	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	200	1,7	1,1	11,4	63	18/2
	<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>	80	11,04	1,6	8,2	84	9/7
	<i>Картофельное пюре</i>	130	3,4	3,7	17,9	175,5	3/3
	<i>Сок</i>	200	0,8	0,8	0,8	19,6	10/10
	<i>Хлеб</i>	30	2,64	0,48	13,36	69,51	
Итого за обед		700	20,4	12,7	55,76	430,86	
Полдник 2	<i>Кондитерское изделие</i>	40	1,3	2,7	5,2	49,7	
	<i>Кисломолочный продукт</i>	200	2,8	3,2	0,2	70	
Итого за полдник		240	4,1	5,9	5,4	119,7	
Итого за день		1480	33,33	33,42	110,91	916,26	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	<i>Каша овсяная молочная с маслом сливочным</i>	200	7,40	7,90	32,40	219,0	6/4 тк
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
	<i>Сыр порциями</i>	10	2,60	2,61	0,00	34,40	
	<i>Какао с молоком</i>	200	3,48	3,13	20,61	135,0	14/10 тк
Итого за завтрак		440	15,73	14,51	68,43	467	
Полдник 1	<i>Груша</i>	100	0,40	0,30	10,30	42,68	
Итого за полдник		100	0,40	0,30	10,30	42,68	
Обед	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	200	1,7	4,5	5,84	70,4	124/04
	<i>Помидоры свежие порционные</i>	60	0,0	0,0	4,0	28	
	<i>Мясо кур отварное (порционное без кости)</i>	80	18,9	17,9	0,22	236,8	1/9
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	130	4,6	3,3	28,08	162,5	43/3
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,64	0,48	13,36	69,51	
	<i>Чай</i>	200	0	0	9,1	35	10/10
Итого за обед		700	27,84	26,18	60,6	602,21	
Полдник 2	<i>Лапшевник с творогом</i>	150	12,15	9,8	38,25	285	3/5 тк
	<i>Чай</i>	200	0,00	0,00	8,20	31,00	10/10 тк
	<i>Яйцо</i>	40	5,1	4,6	0,3	63	
Итого за полдник		390	17,25	14,4	46,75	379	
Итого за день		1630	61,22	55,39	186,08	1490,89	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	<i>Каша пшённая молочная с маслом сливочным</i>	200	6,50	6,00	32,50	206,00	11/4 тк
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
	<i>Масло сливочное</i>	10	0,08	7,25	0,13	66,10	
	<i>Чай с молоком</i>	200	1,30	1,30	10,10	55,00	12/10 тк
Итого за завтрак		440	10,13	15,42	58,15	405,7	
Полдник 1	<i>Банан</i>	100	1,50	0,00	22,40	91,00	
Итого за полдник		100	1,50	0,00	22,40	91,00	
Обед	<i>Суп картофельный с рыбой</i>	200	7,2	4,1	13	119	19/2
	<i>Огурец свежий к гарниру</i>	60	0,0	0,0	2,0	8	
	<i>Жаркое по-домашнему</i>	180	12,3	12,5	13,2	215,3	436/04
	<i>Компот из свежих плодов</i>	200	0,18	0,18	27,54	106,4	631/04
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,64	0,48	13,36	69,51	
Итого за обед		670	22,32	17,26	69,1	518,2	
Полдник 2	<i>Булочка домашняя</i>	50	3,5	5,9	26,7	174	769/04
	<i>Кисломолочный продукт</i>	200	2,8	3,2	0,2	70	
Итого за полдник		250	6,3	9,1	27	244	
Итого за день		1460	40,25	41,8	176,65	1258,9	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,00	5,80	43,70	248,00	7/4 тк
	Сыр порциями	10	2,60	2,61	0,00	34,40	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,10	
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	2,60	12,00	80,00	13/10 тк
Итого за завтрак		445	13,6	15,5	71,2	474,1	
Полдник 1	Сок	100	0,40	0,40	9,80	42,68	
	Печенье	40	3,00	0,90	26,84	172,0	
Итого за полдник		140	3,4	1,30	36,6	214,7	
Обед	Суп из овощей со сметаной	200	1,54	5,24	8,3	87,2	14/2
	Помидоры свежие порционные	60	0,0	0,0	4,0	28	20/1
	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	14,3	11,7	11,9	211	5/9
	Макаронные изделия отварные	130	4,6	3,3	28,08	162,5	43/3
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10 тк
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,51	
	Итого за обед		700	23,58	25,7	83,94	630,21
Полдник 2	Булочка домашняя	50	3,5	5,9	26,7	174	769/04
	Кисломолочный продукт	200	2,8	3,2	0,2	70	
Итого за полдник		250	6,3	9,1	26,9	244	
Итого за день		1535	46,88	51,6	218,64	1563,01	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 2							
Завтрак	<i>Каша ячневая молочная с маслом сливочным</i>	200	6,00	5,30	33,70	195,00	14/4 тк
	<i>Масло сливочное</i>	10	0,08	7,25	0,13	66,10	
	<i>Какао с молоком</i>	200	3,48	3,13	20,61	135,0	14/10 тк
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
Итого за завтрак		240	11,81	16,55	69,9	474,7	
Полдник 1	<i>Яблоко</i>	100	0,40	0,40	9,80	46,00	
		100	0,40	0,40	9,80	46,00	
Итого за полдник							
Обед	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	200	5,4	3,4	15,6	115	139/4
	<i>Салат из отварной свеклы с растительным маслом</i>	60	0,8	5,0	4,1	19,25	20/1
	<i>Каша рисовая рассыпчатая</i>	130	2,99	3,84	27,75	159,9	297/04
	<i>Гуляш из мяса говядины</i>	80	11,92	12,56	3,8	176	11/8
	<i>Чай</i>	200	0,0	0,0	9,1	35	10/10
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,64	0,48	13,36	69,51	
Итого за обед		700	23,75	25,28	73,71	574,66	
Полдник 2	<i>Запеканка из творога</i>	150	25,35	14,4	19,8	313,5	9/5 тк
	<i>Кисель</i>	200	0	0	10	119	648/04
	<i>Яйцо</i>	40	5,1	4,6	0,3	63	
Итого за полдник		390	30,45	19,0	30,1	495,5	
Итого за день		1430	66,41	61,23	183,51	1590,86	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 2</i>							
<i>День 3</i>							
Завтрак	<i>Каша гречневая молочная с маслом сливочным</i>	200	7,20	6,60	33,50	206,00	2/4 тк
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
	<i>Сыр порциями</i>	10	2,60	2,61	0,00	34,40	
	<i>Чай с молоком</i>	200	1,30	1,30	10,10	55,00	12/10 тк
Итого за завтрак		440	13,35	11,4	59,02	374	
Полдник 1	<i>Банан</i>	100	1,50	0,00	22,40	91,00	
		100	1,50	0,00	22,40	91,00	
Итого за полдник							
Обед	<i>Суп крестьянский с крупой</i>	200	1,9	5,12	9,4	92	134/04
	<i>Огурец свежий к гарниру</i>	60	0,0	0,0	2,0	8	
	<i>Картофельное пюре</i>	130	3,4	3,7	17,9	175,5	3/3
	<i>Биточки (котлеты) рыбные</i>	80	11,04	1,6	6,4	84	9/7
	<i>Масло сливочное</i>	5	0,0	4,2	0,0	37	
	<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,50	0,00	18,30	72,00	4/10 тк
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,64	0,48	13,36	69,51	
Итого за обед		705	19,48	15,1	67,36	538	
Полдник 2	<i>Кондитерское изделие</i>	20	0,96	0,56	15,54	67,2	
	<i>Кисломолочный продукт</i>	200	2,8	3,2	0,2	70	
Итого за полдник		220	3,8	3,8	15,7	137,2	
Итого за день		1465	38,13	30,3	164,48	1140,2	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 4							
Завтрак	<i>Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным</i>	200	5,00	5,90	26,40	175,00	16/4 тк
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
	<i>Масло сливочное</i>	10	0,08	7,25	0,13	66,10	
	<i>Какао с молоком</i>	200	3,48	3,13	20,61	135,00	14/10 тк
Итого за завтрак		440	10,81	17,15	62,56	454,7	
Полдник 1	<i>Груша</i>	100	0,40	0,30	10,30	42,68	
		100	0,40	0,30	10,30	42,68	
Итого за полдник							
Обед	<i>Борщ со сметаной</i>	200	1,73	4,34	10,3	86,4	2/2
	<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>	80	11,4	9,7	7,52	162,7	20/8
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	130/5	6,2	5,0	24,8	171,6	297/04
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,64	0,48	13,36	69,51	
	<i>Компот из яблок и изюма</i>	200	0,30	0,00	17,40	64,00	2/10 тк
Итого за обед		700,5	23,1	28,5	78,9	660	
Полдник 2	<i>Лапшевник с творогом</i>	150	12,15	9,75	38,2	285	3/5 тк
	<i>Чай</i>	200	0	0	8,2	31	10/10 тк
	<i>Яйцо</i>	40	5,1	4,6	0,3	63	3/5 тк
Итого за полдник		390	17,25	14,35	46,7	379	
Итого за день		1630,5	51,6	60,3	198,5	1537	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 5							
Завтрак	<i>Каша манная молочная с маслом сливочным</i>	200	5,30	5,10	28,60	178,00	5/4 тк
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
	<i>Сыр порциями</i>	10	2,60	2,61	0,0	34,40	
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	2,70	2,60	12,00	80,00	13/10 тк
Итого за завтрак		440	12,85	11,18	56,02	371	
Полдник 1	<i>Банан</i>	100	1,50	0,00	22,40	91,00	
		100	1,50	0,00	22,40	91,00	
Итого за полдник							
Обед	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	200	1,7	4,5	5,84	70,4	124/04
	<i>Огурец свежий к гарниру</i>	60	0,0	0,0	2,0	8	
	<i>Плов из мяса кур</i>	150	14,35	13,05	24,75	276	4/9
	<i>Чай</i>	200	0	0	8,2	31	10/10 тк
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,64	0,48	13,36	69,51	
Итого за обед		640	18,7	18,03	54,15	454,9	
Полдник 2	<i>Сдоба обыкновенная</i>	60	5,3	3,9	32,4	188	8/12 тк
	<i>Молоко кипячённое</i>	200	5,2	5,3	8,1	100	
Итого за полдник		260	10,5	9,2	40,5	288	
Итого за день		1440	43,55	38,41	173,07	1204,9	
Итого за период		1534	48,8	47,4	179	1364	