

УТВЕРЖДЕНО

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

_____ А.В.Янактаев

«__» _____

М.П.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ на 2022-2023 уч.год
Муниципального казённого общеобразовательного учреждения основной общеобразовательной школы
д.Второй Ластик Пижанского муниципального округа Кировской области
(дошкольная группа)

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 1								
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 свежих огурцов с растительным маслом</i>	60	0,4	5,9	0,14	57	14/1
	<i>Тефтели из мяса говядины</i>	80	11,4	9,7	7,5	162,7	20/8
	<i>Компот из яблок и изюма</i>	200	0,30	0,00	17,40	64,00	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	23,21	27,62	76,5	684,81	
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	66,51	60,93	177,5	1560,4	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	3,4	3,70	12,40	95,0	22/2 тк
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	
	Кофейный напиток с молоком	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	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	46,00	
Итого за полдник		100	0,40	0,40	9,80	46,00	
Обед	Рассольник ленинградский	200/5	1,92	4,6	12,6	100,8	132/04
	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	60	0,90	3,0	5,9	54	9/1
	Биточки (котлеты) рыбные	80	11,04	1,6	8,2	84	9/7
	Картофельное пюре	130	3,4	3,7	17,9	175,5	3/3
	Чай	200	0,0	0,0	9,1	35	10/10
	Хлеб	30	2,64	0,48	13,36	69,51	
Итого за обед		700,5	19,9	13,4	67,06	518,8	
Полдник 2	Кондитерское изделие	40	1,3	2,7	5,2	49,7	
	Кисломолочный продукт	200	2,8	3,2	0,2	70	
Итого за полдник		240	4,1	5,9	5,4	119,7	
Итого за день		1480,5	32,8	31,12	122,21	1004,2	

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>Сок</i>	200	0,8	0,8	0,8	19,6	
	Итого за обед		700	28,64	26,98	53,3	586,8
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	62,02	56,19	178,8	1475,5	

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 крестьянский с крупой</i>	200	1,92	5,12	9,4	92	134/04
	<i>Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом</i>	60	0,70	4,0	0,18	45	7/1
	<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	17,74	22,3	63,7	528,2
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	35,7	46,8	171,2	1269	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Каша ризевая молочная с маслом сливочным	200	6,00	5,80	33,70	298,00	144/4 ттк
	Булочка ржаная	10	0,08	2,05	0,09	66,40	
	Макароны твердые	200	9,08	3,625	20,65	335,0	14/10 ттк
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
	Кофейный напиток с сахаром	200	2,70	2,60	12,00	80,00	13/10 ттк
Итого за завтрак		240	11,81	16,55	69,9	474,7	
Полдник 1	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	46,00	
Итого за завтрак		465	0,46	0,46	9,80	46,00	
Полдник 1	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	42,68	
Обед	Суп картофельный с овощами	200	3,20	9,20	16,84	113,0	139/4
	Итого за полдник	140	3,4	1,30	36,6	214,7	
Обед	Пюре картофельное	200	0,84	6,04	2,8	87,2	14/2
	Вареники с капустой	690	0,99	9,84	27,75	859,9	297/04
	Булочки (калеты) с изюмом	80	14,92	12,56	3,89	276	5/98
	Макаронные изделия отварные	280	0,6	0,8	28,08	362,5	40/30
	Яблочный компот	30	2,64	0,48	13,36	69,51	
	Компот из кураги и изюма	200	0,30	0,00	17,30	64,00	4/10 ттк
Итого за обед		700	22,95	20,28	71,61	569,4	
Полдник 2	Яблочный творог	390	2,65	0,48	19,86	69,55	9/5 ттк
	Итого за обед	700	03,4	00,7	80,94	602,21	648/04
Полдник 2	Вареники домашние	80	3,5	4,8	0,37	634	769/04
Итого за полдник		390	3,05	3,0	9,1	495,5	
Итого за день		1430	65,61	56,23	181,41	1585,6	
Итого за полдник		250	6,3	9,1	26,9	244	
Итого за день		1535	46,7	46,6	215,6	1535	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 3							
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 кураги и изюма</i>	200	0,30	0,00	17,30	64,00	4/10 тк
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,64	0,48	13,36	69,51	
Итого за обед		705	19,3	15,1	66,4	530	
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	37,95	30,3	163,52	1132,2	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 4							
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,00	5,90	26,40	175,00	16/4 тк
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	
	Какао с молоком	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	Груша	100	0,40	0,30	10,30	42,68	
		100	0,40	0,30	10,30	42,68	
Итого за полдник							
Обед	Борщ со сметаной	200	1,73	4,34	10,3	86,4	2/2
	Салат из белокачанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	60	0,90	3,0	5,9	54	9/1
	Тефтели из мяса говядины	80	11,4	9,7	7,52	162,7	20/8
	Каша гречневая рассыпчатая	130/5	6,2	5,0	24,8	171,6	297/04
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,51	
	Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	17,40	64,00	2/10 тк
Итого за обед		700,5	23,2	22,52	79,3	608,2	
Полдник 2	Лепшевник с творогом	150	12,15	9,75	38,2	285	3/5 тк
	Чай	200	0	0	8,2	31	10/10 тк
	Яйцо	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	51,7	54,3	199	1484,6	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 2</i>							
<i>День 5</i>							
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		1525,7	48,3	46	178	1350	