

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**  
**(12 лет и старше)**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	<i>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным</i>	200	6,53	5,97	31,23	206	15/4
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,8	15,42	80	
	<i>Масло коровье сливочное</i>	20	0,16	14,5	0,26	134	
	<i>Какао с молоком</i>	200	3,9	3,5	22,9	135	14/10
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>12,9</b>	<b>24,8</b>	<b>69,9</b>	<b>555</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>1360,7</b>	<b>37,94</b>	<b>41,11</b>	<b>172,2</b>	<b>1216,3</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	<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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>11,29</b>	<b>14,3</b>	<b>50,3</b>	<b>373,1</b>	
<b>Обед</b>	<i>Борщ со сметаной</i>	250	2,16	5,42	12,85	108	2/2
	<i>Салат из свежих огурцов с растительным маслом</i>	100	0,7	9,8	2,33	95	14/1
	<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>30,7</b>	<b>37,96</b>	<b>92,8</b>	<b>832,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1385,7</b>	<b>41,99</b>	<b>52,23</b>	<b>143,1</b>	<b>1205,4</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	<i>Суп молочный с крупой</i>	200	3,4	3,7	12,4	95	22/2
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,8	15,42	80	
	<i>Масло сливочное</i>	20	0,16	14,5	0,26	132	
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	3	2,9	13	88,9	13/10
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>8,81</b>	<b>21,9</b>	<b>41,08</b>	<b>395,9</b>	
<b>Обед</b>	<i>Рассольник ленинградский</i>	250/10	2,4	5,7	15,7	126	132/4
	<i>Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом</i>	100	1,5	5,0	9,8	90,0	9/1
	<i>Биточки (котлеты) рыбные</i>	100	13,75	2,0	8,0	105,0	9/7
	<i>Картофельное пюре</i>	200	4,12	5,62	27,52	270	3/3
	<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>890,10</b>	<b>25,3</b>	<b>18,96</b>	<b>87,93</b>	<b>718</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1340,1</b>	<b>34,11</b>	<b>40,9</b>	<b>129,01</b>	<b>1113,9</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	<i>Каша овсяная молочная с маслом сливочным</i>	200	7,4	7,9	32,4	219	6/4
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,8	15,42	80	
	<i>Сыр порциями</i>	20	5,2	5,2	0	69	
	<i>Какао с молоком</i>	200	3,9	3,5	22,9	135	14/10
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>18,75</b>	<b>17,4</b>	<b>70,72</b>	<b>503</b>	
<b>Обед</b>	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	250/10	2,1	5,6	7,3	88	124/04
	<i>Помидоры свежие порционно</i>	100	0,0	0,0	3,33	23,3	
	<i>Мясо кур отварное (порционно без кости)</i>	100	23,65	22,35	0,23	296	1/9
	<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>890,10</b>	<b>37,15</b>	<b>34,43</b>	<b>72,67</b>	<b>768,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1340,1</b>	<b>55,9</b>	<b>51,8</b>	<b>143,4</b>	<b>1271,9</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	<i>Каша пшённая молочная с маслом сливочным</i>	200	6,5	6	32,5	206	11/4
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,8	15,42	80	
	<i>Масло сливочное</i>	20	0,16	14,5	0,26	132	
	<i>Чай с молоком</i>	200	1,44	1,44	11,22	61	12/10
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>10,35</b>	<b>22,7</b>	<b>59,4</b>	<b>479</b>	
<b>Обед</b>	<i>Суп крестьянский с крупой</i>	250	2,4	6,4	11,7	115	134/04
	<i>Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом</i>	100	1,2	6,7	3,0	75	7/1
	<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>24,42</b>	<b>31,24</b>	<b>76,21</b>	<b>680</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1290</b>	<b>34,8</b>	<b>53,9</b>	<b>135,61</b>	<b>1159</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	<i>Каша рисовая молочная с маслом сливочным</i>	200	6	5,8	43,7	248	7/4
	<i>Сыр порциями</i>	20	5,2	5,2	0	69	
	<i>Масло сливочное</i>	10	0,08	7,3	0,13	66	
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	3	2,9	13	88,9	13/10
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,8	15,42	80	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>460</b>	<b>16,53</b>	<b>22,0</b>	<b>72,25</b>	<b>551,9</b>	
<b>Обед</b>	<i>Суп из овощей со сметаной</i>	250	1,93	6,55	10,36	109	14/2
	<i>Огурец свежий к гарниру</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>27,6</b>	<b>90,4</b>	<b>747,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>47,8</b>	<b>49,6</b>	<b>162,65</b>	<b>1299,6</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

<b>Неделя 2</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	<i>Каша ячневая молочная с маслом сливочным</i>	200	6,00	5,30	33,70	195,00	14/4
	<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
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>11,81</b>	<b>16,55</b>	<b>69,86</b>	<b>474,7</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	23,3	
	<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	17,81	92	
<b>Итого за обед</b>		<b>890,7</b>	<b>29,72</b>	<b>26,4</b>	<b>97,14</b>	<b>760,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1330,7</b>	<b>41,5</b>	<b>42,95</b>	<b>167</b>	<b>1235</b>	



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	<i>Каша гречневая молочная с маслом сливочным</i>	200	7,2	6,6	29,3	206	2/4
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,8	15,42	80	
	<i>Сыр порциями</i>	20	5,2	5,2	0	69	
	<i>Чай с молоком</i>	200	1,44	1,44	11,22	61	12/10
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>16,09</b>	<b>14,04</b>	<b>55,9</b>	<b>416</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 кураги и изюма</i>	200	0,3	0,00	18,4	71	4/10
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,52	0,64	17,81	92	
<b>Итого за обед</b>		<b>895</b>	<b>24,09</b>	<b>18,86</b>	<b>86,73</b>	<b>703,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1345</b>	<b>40,18</b>	<b>32,9</b>	<b>142,6</b>	<b>1119,3</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 4</b>							
Завтрак	<i>Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным</i>	200	5	5,9	26,4	175	16/4
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,8	15,42	80	
	<i>Масло коровье сливочное</i>	20	0,16	14,5	0,26	134	
	<i>Какао с молоком</i>	200	3,9	3,5	22,9	135	14/10
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>11,31</b>	<b>24,7</b>	<b>64,98</b>	<b>524</b>	
Обед	<i>Борщ со сметаной</i>	250	2,16	5,42	12,85	108	2/2
	<i>Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом</i>	100	1,5	5,0	9,8	90,0	9/1
	<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>30,98</b>	<b>30,96</b>	<b>97,3</b>	<b>793,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1340,7</b>	<b>42,3</b>	<b>55,66</b>	<b>162,3</b>	<b>1317,3</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	<i>Каша манная молочная с маслом сливочным</i>	200	5,3	5,1	28,6	178	5/4
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,8	15,42	80	
	<i>Сыр порциями</i>	20	5,2	5,2	0	69	
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	3	2,9	13	88,9	13/10
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>15,8</b>	<b>14</b>	<b>57,02</b>	<b>415,9</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>1240,1</b>	<b>41,4</b>	<b>38,5</b>	<b>119,18</b>	<b>996,8</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1332</b>	<b>41,8</b>	<b>46</b>	<b>147,7</b>	<b>1193</b>	