

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

(1-4 класс весенне-летний сезон)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	<i>Помидоры свежие порционно</i>	60	0,0	0,0	2,0	14	
	<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	17,8	92	
Итого за завтрак		620/7	18,34	12,11	81,5	518	
Итого за день		620/7	18,34	12,11	81,5	518	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	<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>	90	12,9	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	
	<i>Соус томатный</i>	50	0,5	2,2	3,0	34	593/04
Итого за завтрак		640/7	27,62	25,54	84	681	
Итого за день		640/7	27,62	25,54	84	681	
Неделя 1							

День3							
Завтрак	<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>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		590	20,9	13,06	65,72	511,25	
Итого за день		590	20,9	13,06	65,72	511,25	
Неделя 1							
День4							
Завтрак	<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>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	24,72	19,08	64,6	542,6	
Итого за день		590	24,72	19,08	64,6	542,6	
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>Салат из отварной свеклы с растительным маслом</i>	60	0,8	5,0	4,1	19,25	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	28,31	24,62	79,31	504,9	
Итого за день		590	28,31	24,62	79,31	504,9	
Неделя 2 День2							
Завтрак	<i>Помидоры свежие порционно</i>	60	0,0	0,0	2,0	14	
	<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	23,02	2,24	76,3	607	
Итого за день		600/7	23,02	2,24	76,3	607	
Неделя 2							
День 3							
Завтрак	Огурец свежий к гарниру	60	0,0	0,0	2,0	8	
	Картофельное пюре	200	4,12	5,62	27,52	270	3/3
	Биточки (котлеты) рыбные	90	12,42	1,8	7,2	95	9/7
	Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37	
	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0,00	18,4	71	4/10
	Хлеб ржаной	40	3,52	0,64	17,8	92	
Итого за завтрак		595	20,4	12,3	72,9	573	
Итого за день		595	20,4	12,3	72,9	573	
Неделя 2							
День 4							
Завтрак	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, солёным огурцом и растительным маслом	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	
<i>Итого за завтрак</i>		590/7	27,06	28,24	79,2	681	
<i>Итого за день</i>		590/7	27,06	28,24	79,2	681	
<i>Неделя 2</i>							
<i>День5</i>							
<i>Завтрак</i>	<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	
<i>Итого за завтрак</i>		550	28,22	23,24	61,8	580	
<i>Итого за день</i>		550	28,22	23,24	61,8	580	
<i>Среднее значение за период:</i>		592	23,94	17,86	72,9	570	