

УТВЕРЖДЕНО

Директор Муниципального казённого  
образовательного учреждения основной  
образовательной школы д. Павлово Пижанского  
муниципального округа Кировской области

 Е.Е.Клепцова  
«01» сентября 2022  
М.П.

### ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального казённого образовательного учреждения основной образовательной школы  
д Павлово Пижанского муниципального округа Кировской области  
(7-11 лет) для детей с ОВЗ *осенне - зимний*

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>Помидоры свежие порционно</i>	60	0,0	0,0	2,0	14	
	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	200	5,4	3,4	15,6	115	139/04
	<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	
<b>Итого за обед</b>		<b>820/7</b>	<b>23,74</b>	<b>15,51</b>	<b>97,09</b>	<b>633</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1270/7</b>	<b>36,64</b>	<b>40,31</b>	<b>166,99</b>	<b>1188</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>Салат из свежих огурцов с растительным маслом</i>	60	0,4	5,9	1,4	57	14/1
	<i>Борщ со сметаной</i>	200/5	1,8	4,4	10,2	86,4	2/2
	<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
<b>Итого за обед</b>		<b>840/12</b>	<b>28,72</b>	<b>31,74</b>	<b>88,3</b>	<b>752</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1285/12</b>	<b>40,0</b>	<b>46,04</b>	<b>138,6</b>	<b>1125</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>Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом</i>	60	0,9	3,0	5,9	54	9/1
	<i>Рассольник ленинградский</i>	200/7	2,0	4,6	12,6	100,8	132/4
	<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	
<b>Итого за обед</b>		<b>790/7</b>	<b>25</b>	<b>15,7</b>	<b>80,12</b>	<b>646,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1240/7</b>	<b>33,81</b>	<b>37,6</b>	<b>121,2</b>	<b>1042,7</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>Помидоры свежие порционно</i>	60	0,0	0,0	2,0	14	
	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	200/7	1,6	4,4	5,8	70,4	124/04
	<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	
<b>Итого за обед</b>		<b>790/7</b>	<b>26,32</b>	<b>23,5</b>	<b>70,4</b>	<b>613</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1240/7</b>	<b>45,07</b>	<b>40,9</b>	<b>141,12</b>	<b>1116</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>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>Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом</i>	60	0,7	4,0	1,8	45	7/1
	<i>Суп крестьянский с крупой</i>	200/7	2,0	5,2	9,4	92	134/04
	<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 обед</b>		<b>750</b>	<b>23,52</b>	<b>27,34</b>	<b>72,7</b>	<b>627</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1200</b>	<b>33,9</b>	<b>50,04</b>	<b>132,1</b>	<b>1106</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>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>Огурец свежий к гарниру</i>	60	0,0	0,0	2,0	8	
	<i>Биточки (котлеты) из мяса кур</i>	90	16,11	13,14	13,41	124	5/9
	<i>Суп из овощей со сметаной</i>	200/5	1,6	5,2	8,2	87,2	14/2
	<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 обед</b>		<b>790/5</b>	<b>29,11</b>	<b>53,93</b>	<b>85,41</b>	<b>580,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1250/5</b>	<b>45,64</b>	<b>75,93</b>	<b>157,7</b>	<b>1132,7</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>Помидоры свежие порционно</i>	60	0,0	0,0	2,0	14	
	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	200	5,4	3,4	15,6	115	139/04
	<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	
<b>Итого за обед</b>		<b>800/7</b>	<b>28,42</b>	<b>25,64</b>	<b>91,9</b>	<b>722</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1240/7</b>	<b>40,23</b>	<b>42,2</b>	<b>161,8</b>	<b>1192,7</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 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>Огурец свежий к гарниру</i>	60	0,0	0,0	2,0	8	
	<i>Суп крестьянский с крупой</i>	200/7	2,0	5,2	9,4	92	134/04
	<i>Картофельное пюре</i>	200	4,12	5,62	27,52	270	3/3
	<i>Биточки (котлеты) рыбные</i>	90	12,42	1,8	7,2	95	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	17,8	92	
<b>Итого за обед</b>		<b>795/7</b>	<b>22,4</b>	<b>17,5</b>	<b>82,32</b>	<b>665</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1245/7</b>	<b>38,5</b>	<b>31,54</b>	<b>138,22</b>	<b>1081</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	<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>	
<b>Обед</b>	<i>Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом</i>	60	0,9	3,0	5,9	54	9/1
	<i>Борщ со сметаной</i>	200/5	1,8	4,4	10,2	86,4	2/2
	<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 обед</b>		<b>790/12</b>	<b>29</b>	<b>26,64</b>	<b>89,8</b>	<b>715,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1240/12</b>	<b>40,31</b>	<b>51,34</b>	<b>154,8</b>	<b>1239,4</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>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>Огурец свежий к гарниру</i>	60	0,0	0,0	2,0	8	
	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	200/7	1,6	4,4	5,8	70,4	124/04
	<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 обед</b>		<b>750/7</b>	<b>29,82</b>	<b>27,64</b>	<b>67,6</b>	<b>650</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1200/7</b>	<b>45,62</b>	<b>41,64</b>	<b>124,6</b>	<b>1065,9</b>	
<b>ИТОГО за период</b>		<b>1241/8</b>	<b>40</b>	<b>45,8</b>	<b>143,7</b>	<b>1017,4</b>	