


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		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	<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
Итого за завтрак		450	12,9	24,8	69,9	555	
Обед	<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	
Итого за обед		820/7	23,74	15,51	97,09	633	
Итого за день		1270/7	36,64	40,31	166,99	1188	

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	11,29	14,3	50,3	373,1	
Обед	<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
Итого за обед		840/12	28,72	31,74	88,3	752	
Итого за день		1285/12	40,0	46,04	138,6	1125	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	<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
Итого за завтрак		450	8,81	21,9	41,08	395,9	
Обед	<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	
Итого за обед		790/7	25	15,7	80,12	646,8	
Итого за день		1240/7	33,81	37,6	121,2	1042,7	

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	7,4	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
Итого за завтрак		450	18,75	17,4	70,72	503	
Обед	<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	
Итого за обед		790/7	26,32	23,5	70,4	613	
Итого за день		1240/7	45,07	40,9	141,12	1116	

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	6,5	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
Итого за завтрак		450	10,35	22,7	59,4	479	
Обед	<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	
Итого за обед		750	23,52	27,34	72,7	627	
Итого за день		1200	33,9	50,04	132,1	1106	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	<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	
Итого за завтрак		460	16,53	22,0	72,25	551,9	
Обед	<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	
Итого за обед		790/5	29,11	53,93	85,41	580,8	
Итого за день		1250/5	45,64	75,93	157,7	1132,7	

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
	<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	
Итого за завтрак		440	11,81	16,55	69,86	474,7	
Обед	<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	
Итого за обед		800/7	28,42	25,64	91,9	722	
Итого за день		1240/7	40,23	42,2	161,8	1192,7	

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	7,2	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
Итого за завтрак		450	16,09	14,04	55,9	416	
Обед	<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	
Итого за обед		795/7	22,4	17,5	82,32	665	
Итого за день		1245/7	38,5	31,54	138,22	1081	

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	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
Итого за завтрак		450	11,31	24,7	64,98	524	
Обед	<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	
Итого за обед		790/12	29	26,64	89,8	715,4	
Итого за день		1240/12	40,31	51,34	154,8	1239,4	

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	5,3	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
Итого за завтрак		450	15,8	14	57,02	415,9	
Обед	<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	
Итого за обед		750/7	29,82	27,64	67,6	650	
Итого за день		1200/7	45,62	41,64	124,6	1065,9	
ИТОГО за период		1241/8	40	45,8	143,7	1017,4	