

Директор МКОУ ООШ д. Павлово
_____ Е.Е.Клепцова
«02» сентября 2024

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
Муниципального казённого общеобразовательного учреждения
основной общеобразовательной школы д. Павлово
Пижанского муниципального округа Кировской области
(5-9 классы)
Осенне-зимний период

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	7,5	7,5	40	206257,5	15/4
	Батон	80	6,40	2,40	40,80	214	
	Масло коровье сливочное	20	0,16	14,5	0,26	134	
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	14/10
Итого за завтрак		550	18,0	28,0	104	740,5	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	139/04
	Помидоры свежие порционно	100	0,0	0,0	3,33	13,3	
	Тефтели рыбные с рисом в соусе	120	10,22	5,57	9,89	131	12/7
	Каша рисовая рассыпчатая	200/7	4,6	5,9	42,7	246	(297/04)
	Чай	200	0,0	0,0	9,1	35	10/10
	Хлеб ржаной	40	3,52	0,64	17,81	92	
Итого за обед		910,7	25,04	16,31	102,3	661,3	
Итого за день		1460	43,04	44,31	206,3	1402	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	250	7,5	7,5	30	215	18/4
	Батон	80	6,40	2,40	40,80	214	
	Сыр порциями	10	2,60	2,61	0,00	34,40	
	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	66,20	
	Чай с молоком	200	1,30	1,30	10,10	55,00	12/10
Итого за завтрак		550	17,84	17,44	81	552	
Обед	Борщ со сметаной	250	2,16	5,42	12,85	108	2/2
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,7	9,8	2,33	95	14/1
	Тефтели из мяса говядины	100	14,2	12,2	9,4	203,3	20/8
	Каша гречневая рассыпчатая	200/7	9,5	7,7	38,2	264	297/04
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	9,2	36	11/10
	Хлеб ржаной	40	3,52	0,64	17,81	92	
	Соус томатный	50	0,5	2,2	3,0	34	593/04
Итого за обед		940,7	30,7	37,96	92,8	832,3	
Итого за день		1490,7	48,54	55,4	173,8	1384,3	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Суп молочный с крупой	250	4,25	5,0	15,0	120	22/2
	Батон	80	6,40	2,40	40,80	214	
	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132	
	Кофейный напит. с молоком	200	3	2,9	13	88,9	13/10
Итого за завтрак		550	13,81	24,8	69,06	555	
Обед	Рассольник ленинградский	250/10	2,4	5,7	15,7	126	132/4
	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	100	1,5	5,0	9,8	90,0	9/1
	Биточки (котлеты) рыбные	100	13,75	2,0	8,0	105,0	9/7
	Картофельное пюре	200	4,12	5,62	27,52	270	3/3
	Чай	200	0,0	0,0	9,1	35	10/10
	Хлеб ржаной	40	3,52	0,64	17,81	92	
	Итого за обед	890,10	25,3	18,96	87,93	718	
Итого за день		1440,1	39,11	43,8	157	1273	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	250	10,0	10,0	40,0	275	6/4
	Батон	80	6,40	2,40	40,80	214	
	Сыр порциями	20	5,2	5,2	0	69	
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	14/10
Итого за завтрак		550	25,5	21,1	103,7	693	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,1	5,6	7,3	88	124/04
	Помидоры свежие порционно	100	0,0	0,0	3,33	23,3	
	Мясо кур отварное (порционно без кости)	100	23,65	22,35	0,23	296	1/9
	Макаронные изделия отварные	200	7,08	5,04	43,2	250	43/3
	Сок	200	0,8	0,8	0,8	19,6	
	Хлеб ржаной	40	3,52	0,64	17,81	92	
Итого за обед		890,10	37,15	34,43	72,67	768,9	
Итого за день		1440,1	62,65	55,53	176,4	1462	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша пищённая молочная с маслом сливочным	250	7,5	7,5	40,0	257,5	11/4
	Батон	80	6,40	2,40	40,80	214	
	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132	
	Чай с молоком	200	1,44	1,44	11,22	61	12/10
Итого за завтрак		550	15,5	25,84	92,3	664,5	
Обед	Суп крестьянский с крупой	250	2,4	6,4	11,7	115	134/04
	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	100	1,2	6,7	3,0	75	7/1
	Жаркое по - домашнему	250	17,1	17,4	18,3	299	436/04
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	631/04
	Хлеб ржаной	40	3,52	0,64	17,81	92	
Итого за обед		840	24,42	31,24	76,21	680	
Итого за день		1390	39,92	57,08	168,5	1344,5	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	7,5	7,5	55,0	310	7/4
	Сыр порциями	20	5,2	5,2	0	69	
	Масло сливочное	10	0,08	7,3	0,13	66	
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13	88,9	13/10
	Батон	80	6,40	2,40	40,80	214	
Итого за завтрак		560	22,2	25,3	108,93	748	
Обед	Суп из овощей со сметаной	250	1,93	6,55	10,36	109	14/2
	Огурец свежий к гарниру	100	0,0	0,0	3,33	13,3	
	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	17,9	14,6	14,9	263,8	5/9
	Макаронные изделия отварные	200	7,08	5,04	43,2	250	43/3
	Сок	200	0,8	0,8	0,8	19,6	
	Хлеб ржаной	40	3,52	0,64	17,81	92	
Итого за обед		890	31,23	27,63	90,4	747,7	
Итого за день		1450	53,43	52,93	199,33	1496	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,5	7,5	42,5	245	14/4
	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2	
	Какао с молоком	200	3,48	3,13	20,61	135,0	14/10
	Батон	80	6,40	2,40	40,80	214	
Итого за завтрак		550	11,81	16,55	69,86	474,7	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	139/04
	Помидоры свежие порционно	100	0,0	0,0	3,33	23,3	
	Каша рисовая рассыпчатая	200/7	4,6	5,9	42,7	246	297/04
	Гуляш из мяса говядины	100	14,9	15,7	4,7	220	11/8
	Чай	200	0,0	0,0	9,1	35	10/10
	Хлеб ржаной	40	3,52	0,64	17,81	92	
Итого за обед		890,7	29,72	26,4	97,14	760,3	
Итого за день		1440	47,3	53,93	201,34	1486,5	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	10,0	7,5	37,5	257,5	2/4
	Батон	80	6,40	2,40	40,80	214	
	Сыр порциями	20	5,2	5,2	0	69	
	Чай с молоком	200	1,44	1,44	11,22	61	12/10
Итого за завтрак		550	23,04	16,54	89,52	601,5	
Обед	Суп крестьянский с крупой	250	2,4	6,4	11,7	115	134/04
	Огурец свежий к гарниру	100	0,0	0,0	3,3	13,3	
	Картофельное пюре	200	4,12	5,62	27,52	270	3/3
	Биточки (котлеты) рыбные	100	13,75	2,0	8,0	105,0	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	17,81	92	
Итого за обед		895	24,09	18,86	86,73	703,3	
Итого за день		1445	47,13	35,4	176,25	1304,8	

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	250	7,5	7,5	32,5	220	16/4
	Батон	80	6,40	2,40	40,80	214	
	Масло коровье сливочное	20	0,16	14,5	0,26	134	
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	14/10
Итого за завтрак		550	18,0	28,0	96,5	703	
Обед	Борщ со сметаной	250	2,16	5,42	12,85	108	2/2
	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	100	1,5	5,0	9,8	90,0	9/1
	Тефтели из мяса говядины	100	14,2	12,2	9,4	203,3	20/8
	Каша гречневая рассыпчатая	200/7	9,5	7,7	38,2	264	297/04
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	9,2	36	11/10
	Хлеб ржаной	40	3,52	0,64	17,81	92	
Итого за обед		890,7	30,98	30,96	97,3	793,3	
Итого за день		1440,7	49,0	59,0	193,8	1496,3	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	7,5	7,5	35,0	222,5	5/4
	Батон	80	6,40	2,40	40,80	214	
	Сыр порциями	20	5,2	5,2	0	69	
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13	88,9	13/10
Итого за завтрак		550	22,1	18,0	88,8	594,4	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,1	5,6	7,3	88	124/04
	Огурец свежий к гарниру	100	0,0	0,0	3,3	13,3	
	Плов из мяса кур	250	23,9	21,8	41,2	460	4/9
	Сок	200	0,8	0,8	0,8	19,6	
	Хлеб ржаной	40	3,52	0,64	17,81	92	
Итого за обед		840,1	30,32	28,84	70,41	672,9	
Итого за день		1390,1	52,42	46,84	159,21	1267,3	
Среднее значение за период		1438,6	48,25	50,42	181,2	1391,7	