

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ № 1  
Мещуров В.В.

«30» сентября 2024 г.

Утверждаю:  
ИП Раджабов С. Н. о.

«30» сентября 2024 г.

**10-и дневное меню муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 1  
(возрастная категория: с 7 до 11 лет, учащиеся с ОВЗ)**

День: **понедельник**  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| Прием пищи               | Наименование блюда                                   | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.) |
|--------------------------|--|------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---|
|                          |  |            | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                                |   |
| Завтрак:                 | Каша овсяная из «Геркулеса» молочная жидкая с маслом | 205        | 6,33                 | 8,09         | 25,49        | 207,38                         | 109   |
|                          | Чай с сахаром  | 200/15     | -                    | -            | 14,98        | 60                             | 300   |
|                          | Бутерброд с сыром                                    | 20/20/10   | 6,67                 | 13,08        | 10,11        | 185,0                          | 376   |
|                          | Хлеб пшеничный                                       | 30         | 3,00                 | 0,44         | 19,8         | 90,62                          |   |
| <b>Итого за завтрак:</b> |  | <b>500</b> | <b>16,00</b>         | <b>21,61</b> | <b>70,38</b> | <b>543,00</b>                  |   |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |   |   | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.) |
|------------|--------------------|-----------|----------------------|---|---|--------------------------------|---|
|            |                    |           | Б                    | Ж | У |                                |   |

|                           |   |            |              |              |               |               |     |
|---------------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
| Обед:                     | Салат из моркови                              | 60         | 0,68         | 6,05         | 6,23          | 82,08         | 9   |
|                           | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200        | 1,67         | 5,3          | 8,51          | 86,26         | 63  |
|                           | Котлета из говядины                           | 90         | 13,7         | 15,0         | 7,3           | 227,2         | 189 |
|                           | Макароны отварные<br>с маслом слив.           | 150        | 5,52         | 5,29         | 35,23         | 211,09        | 227 |
|                           | Сок фруктовый                                 | 200        | 1,0          | 0,2          | 22,0          | 88,0          | 293 |
|                           | Хлеб ржано-пшеничный                          | 30         | 3,18         | 0,3          | 20,07         | 94,08         |     |
|                           | Хлеб пшеничный                                | 30         | 3,0          | 0,44         | 19,8          | 90,62         |     |
| <b>Итого за<br/>обед:</b> |   | <b>760</b> | <b>28,75</b> | <b>32,67</b> | <b>119,14</b> | <b>879,63</b> |     |

*Согласовано*  
✓

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| Прием пищи              | Наименование блюда             | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.) |
|-------------------------|--------------------------------|------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---|
|                         |                                |            | Б                    | Ж     | У      |                                |   |
| Завтрак:                | Каша молочная пшеничная жидкая | 200/5      | 7,44                 | 8,07  | 35,28  | 243,92                         | 108   |
|                         | Бутерброд с повидлом           | 20/35/10   | 1,77                 | 7,8   | 32,95  | 209,3                          | 381   |
|                         | Какао с молоком сгущенным      | 200        | 3,78                 | 3,91  | 26,04  | 154,15                         | 271   |
|                         | Хлеб пшеничный                 | 30         | 3,00                 | 0,44  | 19,8   | 90,62                          |   |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                | <b>500</b> | 15,99                | 20,22 | 114,07 | 697,99                         |   |

| Прием пищи | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.) |
|------------|--------------------------------------|-----------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---|
|            |                                      |           | Б                    | Ж     | У     |                                |   |
| Обед:      | Помидор свежий нарезка               | 60        | 0,66                 | 0,12  | 2,76  | 13,8                           | 246   |
|            | Рассольник ленинградский со сметаной | 200       | 4,02                 | 9,04  | 25,9  | 119,68                         | 42  |
|            | Тефтели из говядины в молочном соусе | 90/40     | 16,52                | 18,77 | 11,24 | 280,07                         | 200   |
|            | Картофельное пюре                    | 150       | 3,19                 | 5,43  | 23,29 | 160,41                         | 241   |

*С.Маслова*

|                          |   |            |              |              |               |               |     |
|--------------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
|                          | Компот из свежих яблок(с витамином «С») | 200        | 0,16         | 0.16         | 27.87         | 114,56        | 282 |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                    | 30         | 3,18         | 0,30         | 20,07         | 94,08         |     |
|                          | Хлеб пшеничный                          | 30         | 3,0          | 0,44         | 19,8          | 90,62         |     |
| <b>Итого<br/>за обед</b> |   | <b>800</b> | <b>30,73</b> | <b>34,26</b> | <b>130,93</b> | <b>873.22</b> |     |

Согласовано  


День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| Прием пищи               | Наименование блюда                    | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.) |
|--------------------------|---------------------------------------|------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---|
|                          |                                       |            | Б                    | Ж           | У            |                                |   |
| Завтрак:                 | Каша рисовая молочная жидкая с маслом | 205        | 5,12                 | 6,62        | 32,61        | 210,13                         | 114   |
|                          | Чай с сахаром                         | 200/15     | 0,12                 | 0,0         | 12,04        | 48,64                          | 300   |
|                          | Хлеб пшеничный                        | 60         | 6,00                 | 0,88        | 39,60        | 181,24                         |   |
|                          | Яйцо вареное                          | 40         | 5,08                 | 4,6         | 0,28         | 62,80                          | 376   |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                                       | <b>520</b> | <b>16,32</b>         | <b>12,1</b> | <b>84,53</b> | <b>502,81</b>                  |   |

| Прием пищи | Наименование блюда         | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.) |
|------------|----------------------------|-----------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---|
|            |                            |           | Б                    | Ж    | У     |                                |   |
| Обед:      | Огурцы свежие в нарезке    | 60        | 0,48                 | 0,06 | 1,98  | 8,4                            | 246   |
|            | Суп картофельный с горохом | 200       | 1,87                 | 3,11 | 10,89 | 79,03                          | 45  |
|            | Мясо тушеное               | 100       | 17,5                 | 6,1  | 2,99  | 136,51                         | 191   |

*Сотасова*  
✓

|                           |                             |            |              |              |               |               |     |
|---------------------------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
|                           | Каша гречневая рассыпчатая  | 150        | 8,73         | 5,43         | 45,0          | 263,8         | 219 |
|                           | Компот из смеси сухофруктов | 200        | 0,56         | -            | 27,89         | 113,79        | 283 |
|                           | Хлеб ржано-пшеничный        | 30         | 3.18         | 0,3          | 20,07         | 94,08         |     |
|                           | Хлеб пшеничный              | 30         | 3,00         | 0,44         | 19,8          | 90,62         |     |
| <b>Итого<br/>за обед:</b> |                             | <b>770</b> | <b>35,32</b> | <b>15,44</b> | <b>128,62</b> | <b>786,23</b> |     |

*Семасова*  


День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| Прием пищи              | Наименование блюда                    | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.) |
|-------------------------|---------------------------------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---|
|                         |                                       |            | Б                    | Ж            | У             |                                |   |
| Завтрак:                | Каша ячневая молочная вязкая          | 200/5      | 7,23                 | 6,67         | 39,54         | 246,87                         | 115   |
|                         | Кофейный напиток на сгущенном молоке  | 200        | 2,01                 | 2,39         | 25,65         | 131,87                         | 285   |
|                         | Сдоба обыкновенная с маслом сливочным | 60/10      | 4,82                 | 10,87        | 35,4          | 259,0                          | 319/365   |
|                         | Хлеб пшеничный                        | 30         | 3,00                 | 0,44         | 19,8          | 90,62                          |   |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                       | <b>505</b> | <b>17,06</b>         | <b>20,37</b> | <b>120,39</b> | <b>728,36</b>                  |   |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |   |   | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.) |
|------------|--------------------|-----------|----------------------|---|---|--------------------------------|---|
|            |                    |           | Б                    | Ж | У |                                |   |

|       |  |     |      |      |       |       |    |
|-------|--|-----|------|------|-------|-------|----|
| Обед: | Салат из белокачанной капусты с морковью | 60  | 0,5  | 3.04 | 3.19  | 42.01 | 4  |
|       | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,26 | 2,29 | 17,41 | 99,27 | 47 |

*Семасова*

|                       |                        |            |              |              |               |                |     |
|-----------------------|------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
|                       | Плов из отварной птицы | 240        | 42.51        | 51.81        | 46.91         | 853.82         | 211 |
|                       | Компот из кураги       | 200        | 0,33         | 0,00         | 22,66         | 91,98          | 280 |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный   | 30         | 3.18         | 0.30         | 20,07         | 94,08          |     |
|                       | Хлеб пшеничный         | 30         | 3,00         | 0,44         | 19,8          | 90,62          |     |
|                       |                        |            |              |              |               |                |     |
| <b>Итого за день:</b> |                        | <b>760</b> | <b>51.78</b> | <b>57.88</b> | <b>130.04</b> | <b>1271.78</b> |     |

С. С. Саватто  


День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| Прием пищи               | Наименование блюда | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.) |
|--------------------------|--------------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---|
|                          |                    |            | Б                    | Ж            | У             |                                |   |
| Завтрак:                 | Каша «Дружба»      | 205        | 6,55                 | 8,33         | 35,09         | 241,11                         | 102   |
|                          | Чай с сахаром      | 200/15     | 0,12                 | 0,00         | 12,04         | 48,64                          | 300   |
|                          | Печенье            | 50         | 3,75                 | 4,9          | 37,2          | 207,5                          | 582 (сборник т.н. 2021г.)   |
|                          | Хлеб пшеничный     | 30         | 3,00                 | 0,44         | 19,8          | 90,62                          |   |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                    | <b>500</b> | <b>13,42</b>         | <b>13,67</b> | <b>104,13</b> | <b>587,87</b>                  |   |

| Прием пищи | Наименование блюда   | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.) |
|------------|--|-----------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---|
|            |  |           | Б                    | Ж    | У     |                                |   |
| Обед:      | Зеленый горошек консервированный отварной для поджаривания | 60        | 1,88                 | 1,98 | 4,2   | 46,72                          | 229   |
|            | Свекольник   | 200       | 1,54                 | 5,07 | 8,04  | 83,33                          | 43  |
|            | Котлеты «Школьные»   | 90        | 13,77                | 9,9  | 11,97 | 191,7                          | 347 (сборник т.н. 2021г.)   |

*С. С. Соловьев*

|                       |                      |            |              |              |               |               |     |
|-----------------------|----------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
|                       | Картофельное пюре    | 150        | 3,19         | 6,06         | 23,29         | 160,41        | 241 |
|                       | Напиток из шиповника | 200        | 0,68         | 0,00         | 21,01         | 46,87         | 289 |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный | 30         | 3,18         | 0,3          | 20,07         | 94,08         |     |
|                       | Хлеб пшеничный       | 30         | 3,00         | 0,44         | 19,80         | 90,62         |     |
| <b>Итого за обед:</b> |                      | <b>760</b> | <b>27,24</b> | <b>23,75</b> | <b>108,38</b> | <b>713,73</b> |     |

*Итого за обед*  
Гр

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| Прием пищи               | Наименование блюда                  | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.) |
|--------------------------|-------------------------------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---|
|                          |                                     |            | Б                    | Ж            | У             |                                |   |
| Завтрак:                 | Каша молочная пшеничная жидкая      | 205        | 7,44                 | 8,07         | 35,28         | 243,92                         | 108   |
|                          | Булочка «Нежная» с маслом сливочным | 60/10      | 5,06                 | 14,32        | 36,24         | 453,6                          | 308/365   |
|                          | Какао с молоком сгущенным           | 200        | 3,78                 | 3,91         | 26,04         | 154,15                         | 271   |
|                          | Хлеб пшеничный                      | 30         | 3,00                 | 0,44         | 19,80         | 90,62                          |   |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                                     | <b>505</b> | <b>19,28</b>         | <b>50,46</b> | <b>117,36</b> | <b>942,29</b>                  |   |

**Обед:**

| Прием пищи | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.) |
|------------|--|-----------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---|
|            |  |           | Б                    | Ж     | У     |                                |   |
| Обед:      | Салат из св.помидоров                    | 60        | 0,6                  | 6.1   | 2.76  | 68.28                          | 22  |
|            | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200       | 1,52                 | 5,33  | 8,65  | 88,89                          | 37  |
|            | Птица отварная                           | 90/5      | 23,43                | 23,43 | 1.25  | 312,02                         | 212   |
|            | Рис отварной                             | 150       | 3,38                 | 5,08  | 40,27 | 225,18                         | 224   |

*Соловьев*

|                           |                             |            |              |              |               |               |     |
|---------------------------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
|                           | Компот из смеси сухофруктов | 200        | 0,56         | -            | 27,89         | 113,79        | 283 |
|                           | Хлеб ржано- пшеничный       | 30         | 3,18         | 0,3          | 20,07         | 94,08         |     |
|                           | Хлеб пшеничный              | 30         | 3,00         | 0,44         | 19,80         | 90,62         |     |
| <b>Итого за<br/>обед:</b> |                             | <b>765</b> | <b>35,67</b> | <b>83,54</b> | <b>120,69</b> | <b>992.78</b> |     |

*С. Саввакина*  
✓

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| Прием пищи               | Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.) |
|--------------------------|--------------------------------|------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---|
|                          |                                |            | Б                    | Ж            | У            |                                |   |
| Завтрак:                 | Каша манная молочная вязкая    | 200/5      | 6,53                 | 7,03         | 38,78        | 244,92                         | 106   |
|                          | Чай с сахаром и лимоном        | 200/15/7   | 0,07                 | 0,01         | 15,31        | 61,62                          | 294,0   |
|                          | Бутерброд с сыром              | 25/20      | 6,62                 | 9,48         | 10,06        | 152,00                         | 376   |
|                          | Хлеб пшеничный                 | 30         | 3,00                 | 0,44         | 19,8         | 90,62                          |   |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                                | <b>502</b> | <b>16,22</b>         | <b>16,96</b> | <b>83,95</b> | <b>549,16</b>                  |   |

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда   | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.) |
|------------|----------------------------------|-----------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---|
|            |                                  |           | Б                    | Ж    | У     |                                |   |
|            | Салат из моркови и яблок)        | 60        | 0,54                 | 6.1  | 4,94  | 75.36                          | 11  |
|            | Рассольник домашний              | 200       | 4,0                  | 9,0  | 25,9  | 119,6                          | 41  |
|            | Биточки из говядины              | 90        | 13,7                 | 15,0 | 7,3   | 227,2                          | 189   |
|            | Макароны отварные с маслом слив. | 150       | 5,52                 | 5,29 | 35,23 | 211,09                         | 227   |

*Семасова Л*

|                       |                      |            |             |              |               |               |     |
|-----------------------|----------------------|------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-----|
|                       | Компот из кураги     | 200        | 0,33        | 0,00         | 22,66         | 91,98         | 280 |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный | 30         | 3,18        | 0,3          | 20,07         | 94,08         |     |
|                       | Хлеб пшеничный       | 30         | 3,00        | 0,44         | 19,8          | 90,62         |     |
| <b>Итого за обед:</b> |                      | <b>760</b> | <b>31,3</b> | <b>36,13</b> | <b>142,26</b> | <b>934,14</b> |     |

Согласовано  
✓

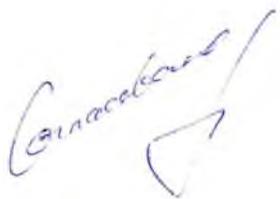
День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| Прием пищи               | Наименование блюда              | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания) г.Пермь 2008г |
|--------------------------|---------------------------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--|
|                          |                                 |            | Б                    | Ж            | У             |                                |  |
| Завтрак:                 | Каша кукурузная молочная жидкая | 205        | 6,08                 | 6,6          | 37,1          | 232,2                          | 233 (сборник т.н. 2021г,   |
|                          | Чай с сахаром                   | 200/15     | 0,12                 | 0,00         | 12,04         | 48,64                          | 300  |
|                          | Вафли                           | 50         | 1,95                 | 15,3         | 31,25         | 270,5                          | 380  |
|                          | Хлеб пшеничный.                 | 30         | 3,00                 | 0,44         | 19,8          | 90,62                          |  |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                                 | <b>500</b> | <b>11,15</b>         | <b>22,34</b> | <b>100,19</b> | <b>641,96</b>                  |  |

*Составлена*  


| Прием пищи            | Наименование блюда            | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |             |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.) |
|-----------------------|-------------------------------|------------|----------------------|-------------|---------------|--------------------------------|---|
|                       |                               |            | Б                    | Ж           | У             |                                |   |
| Обед:                 | Огурцы свежие в нарезке       | 60         | 0,48                 | 0.06        | 1,99          | 8,4                            | 246   |
|                       | Суп картофельный с клецками   | 200/30     | 3,0                  | 2,63        | 13,47         | 89,55                          | 46  |
|                       | Тефтели из говядины ( Ежики ) | 90/30      | 11,78                | 17,4        | 12,14         | 252,18                         | 202   |
|                       | Пюре картофельное с маслом    | 100        | 2,13                 | 4,04        | 15,53         | 106,97                         | 241   |
|                       | Капуста тушеная               | 50         | 1,31                 | 1,62        | 6,73          | 43,58                          | 235   |
|                       | Сок фруктовый                 | 200        | 1,0                  | 0,2         | 22,0          | 88,0                           | 293   |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный          | 30         | 3,18                 | 0,30        | 20,07         | 94,08                          |   |
|                       | Хлеб пшеничный                | 30         | 3,00                 | 0,44        | 19,8          | 90,62                          |   |
| <b>Итого за обед:</b> |                               | <b>785</b> | <b>25,88</b>         | <b>26,7</b> | <b>111,73</b> | <b>773,38</b>                  |   |

*Синякина*



День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний ч

Возрастная категория: с 7 до 11

| Прием пищи               | Наименование блюда                   | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.) |
|--------------------------|--------------------------------------|------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---|
|                          |                                      |            | Б                    | Ж            | У            |                                |   |
| Завтрак:                 | Омлет с зеленым горошком             | 150        | 10,24                | 12,5         | 5,0          | 173,46                         | 133   |
|                          | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200        | 2,01                 | 2,39         | 25,65        | 131,87                         | 285   |
|                          | Манник                               | 130        | 7,2                  | 6,7          | 40,4         | 251,0                          | 550 (сборник т.н. 2021г.)   |
|                          | Хлеб пшеничный                       | 30         | 3,00                 | 0,44         | 19,8         | 90,62                          |   |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                                      | <b>510</b> | <b>22,45</b>         | <b>22,03</b> | <b>90,85</b> | <b>646,95</b>                  |   |

| Прием пищи            | Наименование блюда                  | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.) |
|-----------------------|-------------------------------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---|
|                       |                                     |            | Б                    | Ж            | У             |                                |   |
| Обед:                 | Помидор свежий нарезка              | 60         | 0,66                 | 0,12         | 2,76          | 13,8                           | 246   |
|                       | Суп картофельный с рыбной консервой | 200        | 5,3                  | 6,65         | 17,02         | 147,58                         | 72  |
|                       | Котлета «Пермская»                  | 90         | 14,4                 | 13,95        | 10,8          | 227,7                          | 341 (сборник т. н. 2021г.)  |
|                       | Макароны отварные с маслом слив.    | 150        | 5,52                 | 5,29         | 35,23         | 211,09                         | 227   |
|                       | Компот из замороженных ягод         | 200        | 0,2                  | 0,1          | 10,7          | 44,0                           | 491 (сборник т.н. 2021г.)   |
|                       | Хлеб ржано- пшеничный               | 30         | 3,18                 | 0,30         | 20,07         | 94,08                          |   |
|                       | Хлеб пшеничный                      | 30         | 3,00                 | 0,44         | 19,80         | 90,62                          |   |
| <b>Итого за обед:</b> |                                     | <b>760</b> | <b>34,42</b>         | <b>26,85</b> | <b>116,38</b> | <b>828,87</b>                  |   |

*С. Маслова*  
5/1

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| Прием пищи               | Наименование блюда           | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.) |
|--------------------------|------------------------------|------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---|
|                          |                              |            | Б                    | Ж           | У            |                                |   |
| Завтрак:                 | Каша пшенная молочная жидкая | 205        | 6,04                 | 7,27        | 34,29        | 227,16                         | 112   |
|                          | Чай с сахаром (лимон)        | 200/15/7   | 0,07                 | 0,01        | 15,31        | 61,62                          | 294   |
|                          | Хлеб пшеничный               | 30         | 3,00                 | 0,44        | 19,8         | 90,62                          |   |
|                          | Бутерброд с джемом           | 10/20/15   | 1,32                 | 7,6         | 20,65        | 156,6                          | 382   |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                              | <b>502</b> | <b>10,43</b>         | <b>15,3</b> | <b>90,05</b> | <b>536,0</b>                   |   |

| Прием пищи | Наименование блюда                      | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |     |      | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.) |
|------------|---|-----------|----------------------|-----|------|--------------------------------|---|
|            |   |           | Б                    | Ж   | У    |                                |   |
| Обед:      | Салат из капусты белокочанной и огурцов | 60        | 0,6                  | 3,6 | 1,86 | 42,0                           | 5 (сборник т. н. 2021г)   |
|            | Суп крестьянский с крупой               | 200       | 1,8                  | 6,1 | 12,3 | 112,4                          | 51  |
|            | Суфле рыбное                            | 90        | 12,6                 | 5,4 | 2,7  | 100,8                          | 303 (сборник т. Н. 2021г)   |

*Синяева*

|                       |  |            |              |              |               |               |     |
|-----------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
|                       | Картофельное пюре                      | 150        | 3,19         | 6,06         | 23,29         | 160,41        | 241 |
|                       | Компот из свежих яблок (с витамином С) | 200        | 0.16         | 0.16         | 27.87         | 114.56        | 282 |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный                   | 30         | 3,18         | 0,30         | 20,07         | 94,08         |     |
|                       | Хлеб пшеничный                         | <b>30</b>  | <b>3,00</b>  | <b>0,44</b>  | <b>19,8</b>   | <b>90,62</b>  |     |
| <b>Итого за обед:</b> |  | <b>760</b> | <b>24,53</b> | <b>22.06</b> | <b>107,89</b> | <b>714,86</b> |     |

Согласовано  
✓