

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 1
Мещуров В.В.

« 30 » января 2024 г.



Утверждаю:

ИП Раджабов С. Н. о.

« 30 » января 2024 г.



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

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 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 | Салат из моркови | 60 | 0,68 | 6,05 | 6,23 | 82,08 | 149 (сборник т.н. 2021г) |
| | Котлета из говядины (говядина 81; хлеб пшен. 13; масло слив. 5; соль) | 90 | 13,7 | 15,0 | 7,3 | 227,2 | 189 |
| | Макароны отварные с маслом слив. (макароны 51; масло слив. 6,75; соль) | 150 | 5,52 | 5,29 | 35,23 | 211,09 | 227 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | - | - | 14,98 | 60 | 300 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 3,18 | 0,3 | 20,07 | 94,08 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,0 | 0,44 | 19,8 | 90,62 | |
| Итого за завтрак: | | 575 | 23,08 | 27,08 | 103,61 | 765,07 | |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 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 | Помидор свежий нарезка | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,76 | 11,5 | 246 |
| | Тефтели из говядины в молочном соусе (говядина 67, хлеб пшен. 9,4, масло слив. 2,3 лук репчатый 2,7 , соус молочный 40, соль) | 90/40 | 16,52 | 18,77 | 11,24 | 280,07 | 200 |
| | Картофельное пюре (картофель 126, молоко 24, масло слив.6,75 , соль) | 150 | 3,19 | 5,43 | 23,29 | 160,41 | 241 |
| | Какао с молоком сгущенным (какао 4.молоко сгущенное с сахаром 38, сахар 3.) | 200 | 3,78 | 3,91 | 26,04 | 154,15 | 271 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 3,18 | 0,30 | 20,07 | 94,08 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,0 | 0,44 | 19,8 | 90,62 | |
| Итого за завтрак: | | 600 | 30,33 | 28,97 | 103.2 | 793.13 | |

с согласовано



День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 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 | Огурцы свежие в нарезке | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,98 | 8.4 | 246 |
| | Мясо тушеное (говядина 83, морковь, лук репчатый, масло раст., томат – пюре 7, мука пшеничная 2 .) | 100 | 17,5 | 6,1 | 2,99 | 136,51 | 191 |
| | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая 69; масло слив. 6,75; соль | 150 | 8,73 | 5,43 | 45,0 | 263,8 | 219 |
| | Чай с сахаром (чай 0,25, сахар 15) | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | 300 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 3,18 | 0,3 | 20,07 | 94,08 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,00 | 0,44 | 19,8 | 90,62 | |
| Итого за завтрак: | | 570 | 33.01 | 12,33 | 101,88 | 642.05 | |

Сотолова


День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 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: | Салат из белокачанной капусты с морковью (капуста белокачанная 53, морковь 6,5, масло раст. 5, сахар 2,5, лим. кислота 0,05, вода для развед. лим. кислоты 2,5) | 60 | 0,5 | 3,04 | 3,19 | 42,01 | 4 |
| | Плов из отварной птицы (курица 237, масло раст. 12,6, лук репчатый 25, морковь 16,0, крупа рисовая 56,0, соль) | 240 | 42,51 | 51,81 | 46,91 | 853,82 | 211 |
| | Кофейный напиток на сгущенном молоке (коф. напиток 2, молоко сгущенное с сахаром 28, сахар 10) | 200 | 2,01 | 2,39 | 25,65 | 131,87 | 285 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 3,18 | 0,30 | 20,07 | 94,08 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,00 | 0,44 | 19,8 | 90,62 | |
| | | | | | | | |
| Итого за завтрак: | | 560 | 51,2 | 57,98 | 115,62 | 1212,4 | |

Селезнева
/

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 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: | Зеленый горошек консервированный отварной для поджаривания (зел.горошек 32,7) | 60 | 1.88 | 1.98 | 4.2 | 23,36 | 229 |
| | Котлеты «Школьные» (говядина 36, филе курицы 34,2, молоко 18, хлеб 15,3, сухари 9, масло раст., 3,6, соль йодированная) | 90 | 13,77 | 9,9 | 11,97 | 191,7 | 347 (сборник т.н. 2021г.) |
| | Картофельное пюре (картофель 126, молоко 24, масло слив. 6,75, соль) | 150 | 3,19 | 6,06 | 23,29 | 160,41 | 241 |
| | Чай с сахаром (чай 0,25,сахар 15) | 200/15 | 0,12 | 0,00 | 12,04 | 48,64 | 300 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 3,18 | 0,3 | 20,07 | 94,08 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,00 | 0,44 | 19,80 | 90,62 | |
| Итого за завтрак: | | 575 | 25.14 | 18.68 | 91.37 | 632.17 | |

Саласова
✓

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 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: | Салат из св.помидоров (помидоры 54, масло раст.5) | 60 | 0,6 | 6.1 | 2,76 | 68.28 | 22 |
| | Птица отварная (курица 144; морковь 3,9; масло слив. 5; соль) | 90/5 | 23,43 | 23,43 | 1.25 | 312,02 | 212 |
| | Рис отварной (крупа рис 54; масло слив. 6,75; соль) | 150 | 3,38 | 5,08 | 40,27 | 225,18 | 224 |
| | Какао с молоком сгущенным (какао-порошок 4, молоко сгущенное с сахаром 38, сахар 3) | 200 | 3,78 | 3,91 | 26,04 | 154,15 | 271 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 3,18 | 0,3 | 20,07 | 94,08 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,00 | 0,44 | 19,80 | 90,62 | |
| Итого за завтрак: | | 565 | 37,37 | 39,26 | 110,19 | 944,33 | |

Солосидова
[подпись]

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 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: | Салат из моркови и яблок (морковь 61, яблоки 43, масло раст. 10) | 60 | 0,54 | 6.1 | 4.94 | 75.36 | 11 |
| | Биточки из говядины (говядина 81; хлеб пшен. 13; сухари 7,5; масло слив. 5; соль) | 90 | 13,7 | 15,0 | 7,3 | 227,2 | 189 |
| | Макароны отварные с маслом слив. (макароны 51, масло слив.6,75, | 150 | 5,52 | 5,29 | 35,23 | 211,09 | 227 |
| | Чай с сахаром, лимоном (чай 0,25, сахар15, лимон 8) | 200/15/7 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 294 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 3,18 | 0,3 | 20,07 | 94,08 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,00 | 0,44 | 19,8 | 90,62 | |
| Итого за завтрак: | | 582 | 26,01 | 27,14 | 102,65 | 759,97 | |

Солособова
✓

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 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: | Огурцы свежие в нарезке | 60 | 0,48 | 0.06 | 1.99 | 8.4 | 246 |
| | Тефтели из говядины «Ежики» (говядина 78,5 , крупа рисовая 7,7, лук репчатый 31,5, масло слив. 5, мука пшенич. 6,4, масло слив 7,7, соус 30) | 90/30 | 11,78 | 17,4 | 12,14 | 252,18 | 202 |
| | Пюре картофельное с маслом (картофель; молоко 16; масло слив. 4,5; соль) | 100 | 2,13 | 4,04 | 15,53 | 106,97 | 241 |
| | Капуста тушеная (капуста белок. 65,65; масло раст. 2,25; морковь 2,5; лук репчатый 3,55; томат-пюре 4; мука пшен. 0,6; сахар 1,5; соль) | 50 | 1,31 | 1,62 | 6,73 | 43,58 | 235 |
| | Чай с сахаром (чай 0,25, сахар 15) | 200/15 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | 300 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 3,18 | 0,30 | 20,07 | 94,08 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,00 | 0,44 | 19,8 | 90,62 | |
| Итого за завтрак: | | 605 | 22,00 | 23,86 | 88,3 | 644.47 | |



День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний ч

Возрастная категория: 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: | Помидор свежий нарезка | 60 | 0, | 0,12 | 2,76 | 13,8 | 246 |
| | Котлета «Пермская»(говядина 67, молоко. 11,7, хлеб 10,8, яйцо куриное 9, сухари 9, лук репчат. 6,75, чеснок 0,9, соль, масло раст д/см 1,8) | 90 | 14,4 | 13,95 | 10,8 | 227,7 | 341 (сборник т. н. 2021г) |
| | Макароны отварные с маслом слив. (макароны 51, масло слив.6,75 | 150 | 5,52 | 5,29 | 35,23 | 211,09 | 227 |
| | Кофейный напиток на сгущенном молоке (коф. напиток 2, молоко сущенное с сахаром 28, сахар 10) | 200 | 2,01 | 2,39 | 25,65 | 44,0 | 285 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 3,18 | 0,30 | 20,07 | 94,08 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,00 | 0,44 | 19,80 | 90,62 | |
| Итого за завтрак: | | 560 | 30,93 | 22,49 | 114.31 | 769,16 | |

Сотникова

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 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: | Салат из капусты белокочанной и огурцов (капуста белокочанная 25, огурцы св. неочищенные 19,5, масло раст. 3, лим. кислота, соль.) | 60 | 0,6 | 3,6 | 1,86 | 42,0 | 5 (сборник т. н. 2021г) |
| | Суфле рыбное (минтай 66,0, яйцо куриное 15,75, молоко 27,5, мука в/с 2,16, масло слив. 2,16, масло раст. д/см 1,8; соль) | 90 | 12,6 | 5,4 | 2,7 | 100,8 | 303 (сборник т. Н. 2021г) |
| | Картофельное пюре (Картофель, молоко 24, масло слив. 6,75, соль) | 150 | 3,19 | 6,06 | 23,29 | 160,41 | 241 |
| | Чай с сахаром и лимоном (чай 0,25, сахар 15, лимон 8) | 200/15/7 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 294 |
| | Хлеб пш. ржано-пшеничный | 30 | 3,18 | 0,30 | 20,07 | 94,08 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,00 | 0,44 | 19,8 | 90,62 | |
| Итого за завтрак: | | 582 | 22,64 | 15,81 | 83,03 | 549,53 | |

Сотасова
✓