

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 1

Мещуров В.В.

« 20 »

2024 г.



Утверждаю:

ИП Раджабов С. Н. о.

« 30 »

2024 г.



**10-и дневное меню муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 1
(возрастная категория: с 12 лет и старше, учащиеся с ОВЗ)**

День: понедельник

Неделя: первая


Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Белк и	Жиры	Угле воды		
Завтрак:	Каша овсяная из «Геркулеса» молочная жидкая с маслом	250/5	7,8	10,0	31,7	257,48	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	
Итого за завтрак:		550	17,47	23,52	76,59	592,48	

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	100	1,14	10,08	10,38	136,8	9

	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,09	6,33	10,64	107,83	63
	Котлета из говядины	120	18,31	20,09	9,84	303,0	189
	Макароны отварные с маслом слив.	200	7,36	7,06	47,1	281,46	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	
Итого за обед:		930	36,08	44,5	139,83	1101,79	

Сотникова


День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

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	250/5	9,2	10,0	43,8	303,4	108
	Бутерброд с повидлом	20/35/10	1,77	7,8	32,95	203,9	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	
Итого за завтрак		550	17,75	22,15	122,59	752,07	

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	100	1.1	0,2	4.6	23.0	246
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	5,08	11,3	32,38	149,60	42
	Тефтели из говядины в молочном соусе	120/50	22,03	25,03	14,98	373,42	200

Согласовано

	Картофельное пюре	200	4.26	8.08	31.06	213.94	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	30	3,0	0,44	19,8	90,62	
Итого за обед		980	38,81	45.51	150.76	1059.22	

Семанова

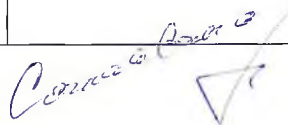


День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12 лет и старше


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	250/5	6,3	8,23	40,56	261,38	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 (1шт)	40	5,08	4,6	0,28	62,80	376
Итого за завтрак:		570	17,5	13,71	92,48	554,06	

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	100	0,8	0,1	3,3	14,0	246
	Суп картофельный с горохом	250	2,34	3,89	13,61	98,79	45
	Мясо тушеное	150	26,25	9,15	4,49	204,77	191

Светлана



	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	
Итого за обед:		910	44,86	19,31	134,16	878,85	

Секретарь


День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше


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	250/5	8,9	8,2	44,17	307,08	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	
Итого за завтрак		555	18,73	21,9	125,02	788,57	

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	100	0,84	5,06	5,32	70,02	4
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	47

Составлено

	Плов из отварной птицы	280	49,6	60,44	54,73	996,12	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	
Итого за день:		820	59,78	69,00	144,34	1466,91	

Сотрава


День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

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»	250/5	8,1	10,36	43,6	299,9	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	
Итого за завтрак:		550	14,97	15,7	112,64	646,66	

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 соленых огурцов с луком	100	0,85	5,08	3,31	61,5	30
	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	43
	Котлеты «Школьные»	120	18,36	13,2	15,96	255,6	347 (сборник т.н. 2021г.)

Смирнова

	Картофельное пюре	200	4.26	8.08	31.06	213.94	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	
Итого за обед:		930	32,26	33,44	122.26	866,77	

Семасова

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше


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	250/5	9,2	10,0	43,8	303,4	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	
Итого за завтрак:		555	21,04	28,67	129,84	1001,77	

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	100	1.0	10.16	4.6	113.92	22
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,9	6,66	10,81	111,11	37
	Птица отварная	120	31,23	31,23	1,66	416,02	212
	Рис отварной	200	5.18	6.78	53.7	300.24	224

Согласно рецепту

	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	
Итого за обед:		930	46,05	55.57	138.53	1239,78	

Согласовано


День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше


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	250/5	7,87	8,74	48,2	304,6	106
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	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	
Итого за завтрак:		552	17,56	18,67	93,37	608,84	

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	100	0,9	10,16	8,24	128,12	11
	Рассольник домашний	250	5,03	11,3	32,38	149,6	41
	Биточки из говядины	120	18,31	20,09	9,84	303,00	189

Сотникова
▲

	Макароны отварные с маслом сливочным	200	7.36	7.06	47.1	281.46	227
	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	
Итого за обед:		930	39.14	49.35	166.45	1163.07	

Соткина С.В. 08.08.2017




День: среда

Неделя: вторая


Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

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	250/5	7,56	8,2	46,1	288,8	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	
Итого за завтрак:		550	12,63	23,94	109,19	968,56	

Согласовано


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	100	0,8	0,1	3,32	14,0	246
	Суп картофельный с клецками	250/30	3,75	3,29	16,84	111,94	46
	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	120/50	15,7	23,19	16,18	336,24	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	
Итого за обед:		960	30,87	33,18	120,47	885,43	

С.И.Савва


День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

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	200	20,48	25	10	366,92	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	
Итого за завтрак:		560	32,69	34,53	90,85	840,41	

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	100	1,1	0,2	4,6	11,5	246
	Суп картофельный с рыбной консервой	250	6,62	8,31	21,28	184,48	72
	Котлета «Пермская»	120	19,2	18,6	14,4	303,6	341 (сборник т. н. 2021г)
	Макароны отварные с маслом сливочным	200	7.36	7.06	47.1	281.46	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	
Итого за обед:		930	40.66	35.01	137.95	1021.24	

Светлана

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

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 пшеничная молочная жидкая	250/5	7,5	9,04	42,6	282,56	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
Итого за завтрак:		552	11,89	17,09	98,36	591,4	

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)	100	1,0	6,0	3,1	70,0	5 (сборник т. н. 2021г)
	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59	51
	Суфле рыбное	120	16,8	7,2	3,6	134,4	303 (сборник т. Н. 2021г)

С. С. С. С. С.

	Картофельное пюре	200	4.26	8.08	31.06	213.94	241
	Компот из свежих яблок (с витамином С)	200	0.16	0.16	27.87	114.56	282
	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 обед:		930	30.71	29,92	120.93	858.19	

Согласовано
