

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 1

В.В. Мещуров



УТВЕРЖДАЮ

ИП Раджабов

С.Н. Раджабов



10-и дневное меню для МБОУ СОШ № 1  
Красновишерского городского округа  
2023-2024 учебный год

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 до 11 лет

(312)

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 (крупка «Геркулес» 30; молоко 106,7; сахар 5; масло сливочное 5; соль)	205	6,33	8,09	25,49	207,38	109
	Чай с сахаром (чай 0,25; сахар 15)	215	0,12		12,04	48,64	300
	Бутерброд с сыром (сыр 20, масло сл 10. хлеб 20)	50	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>16,12</b>	<b>21,61</b>	<b>67,44</b>	<b>531,64</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 (капуста белок. 55; картофель; морковь 10; лук репчатый 10; масло раст. 4; сметана 8; соль)	200	1,67	5,3	8,51	86,26	63
	Котлета припущенная из птицы (филе кури-67г, хлеб пшен. 17гр, молоко 23г, масло слив.6,5г; соль)	90	14,17	16,01	9,67	239,26	209
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая 69; масло слив. 6,75; соль)	150	8,73	5,43	45	263,8	219
	Напиток из шиповника	200	0,68		21,01	46,87	289
	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 обед:</b>		<b>760</b>	<b>32,11</b>	<b>33,53</b>	<b>130,29</b>	<b>902,97</b>	

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 Уральского регионального центра питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша молочная пшеничная жидкая (крупа пшеничная 40, молоко 100, сахар 5, масло сливочное 5)	205	7,44	8,07	35,28	243,92	108
	Бутерброд с повидлом (масло сл. 10, повидло 35, хлеб 20)	65	1,77	7,8	32,95	209,3	381
	Кофейный напиток с молоком (коф.напиток 2г, молоко цельное 50г, сахар 15г)	200	1,4	1,6	17,35	89,32	287
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>13,61</b>	<b>17,91</b>	<b>105,38</b>	<b>633,16</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 отварной свеклы (свекла 73г, масло растительной 3г)	60	0,86	3,05	5,7	45,21	23
	Рассольник ленинградский со сметаной (картофель 60, крупа рис 4, морковь 8, лук репчатый 8, огурцы соленые 4, масло раст. 4 сметана 8, соль)	200	4,02	9,04	25,9	119,68	42
	Тефтели из говядины с рисом «ёжики»(говядина 44, крупа рисовая 6г, масло слив. 4г, лук репчатый 24,5г, мука 5г, соль)	100	9,16	13,53	9,44	196,14	202
	Картофельное пюре (картофель 126, молоко 24, масло слив.6,75 , соль)	150	3,19	5,43	23,29	160,41	241
	Компот из сухофруктов (сухофрукты 25г, сахар 15г)	200	0,56		27,89	113,79	283
	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 за обед</b>		<b>770</b>	<b>23,97</b>	<b>31,79</b>	<b>132,09</b>	<b>819,93</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:	Икра из моркови (морковь 45г, лук 12,6г, томат паста 6г, масло растит.4,5г, сахар 0,075г, соль)	60	1,36	4,54	8,17	71,75	233
	Суп картофельный с горохом (горох 17; картофель, морковь, лук репчатый 10; масло раст. 4; соль)	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45
	Птица отварная (кура 144г, морковь 3,9г, соль)	90	23,43	23,43	1,25	312,02	212
	Рис отварной (крупа рис 54г, масло слив. 6,7г, соль)	150	3,89	5,09	40,28	225,18	224
	Компот из изюма (изюм 20г, сахар 15г)	200	0,33		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>37,06</b>	<b>36,91</b>	<b>123,12</b>	<b>964,66</b>	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее-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:	Каша ячневая молочная вязкая (крупа ячневая 44,8 ,молоко 100, сахар5, масло слив. 5)	205	7,23	6,67	39,54	246,87	115
	Какао с молоком (какао-порошок 3г, молоко цельное 100гр, сахар 20г)	200	3,77	3,93	25,95	153,92	296
	Сдоба обыкновенная с маслом сливочным	70	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>18,82</b>	<b>21,91</b>	<b>120,69</b>	<b>750,41</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 и огурцов (капуста белокачанная 45г, огурцы св. неочищ. 19,5г, масло растит.3г, лим. кислота, соль)	60	0,6	3,6	1,86	42	5 (сборник т.н. 2021г)
	СВЕКОЛЬНИК (свекла 51,2, картофель 34,5, морковь 8, лук репчатый 8,88 , масло раст., 4, томат-пюре 2,6, сметана 8, соль	200	1,54	5,07	8,04	83,33	43
	Рагу из птицы ( кура 93,6г, масло растит. 7,8г, картофель 112г, морковь 23,8г, томат паста 3,4г, лук 16,8г, мука 1,4г, соль)	240	21,09	26,87	24,96	423,2	214
	Компот из свежих яблок (яблоки свежие 45,4г, сахар 15г, лим.кислота 0,02г)	200	0,16		14,99	60,64	282
	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>29,57</b>	<b>36,28</b>	<b>89,72</b>	<b>793,87</b>	



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:	Каша рисовая молочная жидкая с маслом (крупа рис 30,8; молоко 106,7; сахар 5; масло слив. 5; соль)	205	5,12	6,62	32,61	210,13	114
	Чай с сахаром (чай 0,25; сахар 15)	215	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>11,99</b>	<b>11,96</b>	<b>101,65</b>	<b>556,89</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:	Икра из свеклы (свекла 45г, лук 12,6г, томат паста 6г, масло растит. 4,5г, сахар 0,75г, соль)	60	1,36	4,54	8,17	71,75	233
	Суп картофельный с макаронными изделиями (макароны 8; картофель; морковь 10; лук репчатый 9,3; масло раст. 3; соль)	200	2,26	2,29	17,41	99,27	47
	Биточки рыбные (минтай св. 118г, хлеб пшен.17г, молоко 13г, яйцо 5г, масло слив.1,8г, соль)	90	12,71	8,6	8,22	168,03	161
	Картофельное пюре (картофель 126, молоко 24, масло слив. 6,75, соль)	150	3,19	6,06	23,29	160,41	241
	Напиток из шиповника (шиповник 20; сахар 15 )	200	0,68		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>26,38</b>	<b>22,23</b>	<b>117,97</b>	<b>731,03</b>	

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:	Каша молочная пшеничная жидкая ( крупа пшеничная 40; молоко 100; сахар 5; масло слив. 5; соль)	205	7,44	8,07	35,28	243,92	108
	Бутерброд с повидлом (масло сл. 10, повидло 35, хлеб 20)	65	1,77	7,8	32,95	209,3	381
	Чай с сахаром (чай заварка 50г.; сахар 15)	215	0,12		12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>515</b>	<b>12,33</b>	<b>16,31</b>	<b>100,07</b>	<b>592,48</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:	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,06	1,99	84	246
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (свекла 40; капуста 20; картофель; морковь 10,5; лук репчатый 5; масло раст. 2,4; лим. к-та 0,2; сахар 2; сметана 8; соль)	200	1,52	5,33	8,65	88,89	37
	Котлеты «Школьные» (говядина 36, филе куры 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 2021г
	Макароны отварные с маслом слив. (макароны 51, масло слив.6,75,	150	5,52	5,29	35,23	211,09	227
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов 25; сахар 15)	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 обед:</b>		<b>760</b>	<b>28,03</b>	<b>21,32</b>	<b>125,6</b>	<b>874,17</b>	

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:	Каша гречневая вязкая на молоке (крупа гречневая продел 40г, молоко 133г, сахар 5г, масло сл.5гр)	205	7,94	8,21	35,13	246,17	104
	Кофейный напиток с молоком (коф.напиток 2г, молоко цельное 50г, сахар 15г)	200	1,4	1,6	17,35	89,32	287
	Бутерброд с сыром (сыр 20; хлеб 25, масло слив.20)	65	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>500</b>	<b>18,96</b>	<b>19,73</b>	<b>82,34</b>	<b>578,11</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		
Обед	Салат из моркови (Морковь 52,8г, масло растит. 6г, сахар 1,8г)	60	0,68	6,05	6,23	82,08	9
	Рассольник домашний (картофель 60г, капуста белокочанная 16 морковь8, лук репчатый 8 огурцы соленые 12; масло раст. 4; соль)	200	4,0	9,0	25,9	119,6	41
	Рыба припущенная в молоке (минтай 117г, лук 22г, молоко 30г, масло растит. 6,5г.,соль)	95	13,3	8,2	3,1	145,7	165
	Рис отварной (крупа рис 54г, масло слив. 6,7г, соль)	150	3,89	5,09	40,28	225,18	224
	Компот из яблок с лимоном (яблоки св.56г, лимон 16г, сахар 20г)	200	0,25	0,25	25,35	104,07	284
	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>765</b>	<b>28,3</b>	<b>29,33</b>	<b>140,73</b>	<b>861,33</b>	

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:	Каша кукурузная молочная жидкая (крупа кукурузная 40; молоко 100; сахар 5; масло слив. 5; соль)	205	7,44	8,07	35,28	243,92	108
	Чай с сахаром (чай 0,25; сахар 15)	215	0,12		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>14,31</b>	<b>13,41</b>	<b>104,32</b>	<b>590,68</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 свеклы с чесноком (свекла 70г, чеснок 0,04, масло растит. 6г, соль)	60	0,84	6,05	5,53	79,97	28
	Суп картофельный с клецками (картофель 140, морковь 8, лук репчатый 8, масло слив. 2,0, клецки 30)	230	3,0	2,63	13,47	89,55	46
	Голубцы ленивые (говядина 36г, крупа рисовая 4,5г, лук 13г, масло слив. 2,5г, капуста св. 67г, соус 40г, соль)	130	8,44	8,6	6,34	136,56	178
	Пюре картофельное с маслом (картофель 170; молоко 24; масло слив. 6,75; соль)	150	3,19	5,43	23,29	160,41	241
	Напиток из шиповника (шиповник 20г, сахар 15г)	200	0,68		21,01	46,87	289
	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>830</b>	<b>22,33</b>	<b>23,45</b>	<b>109,51</b>	<b>698,06</b>	



День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

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:	Каша манная молочная вязкая ( крупа манная 44,4, молоко 70, сахар 5, масло сливочное 5)	205	6,53	7,03	38,78	244,92	106
	Какао с молоком (какао-порошок 3г, молоко цельное 100гр, сахар 20г)	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
	Сдоба обыкновенная с маслом сливочным	70	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>18,12</b>	<b>22,27</b>	<b>119,93</b>	<b>748,46</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:	Икра из моркови (морковь 45г, лук 12,6г, томат паста 6г, масло растит.4,5г, сахар 0,075г, соль)	60	1,36	4,54	8,17	71,75	233
	Суп из овощей (капуста белок.20г, картофель 40г, морковь 8г, лук репч.10г, зел.горошек конс. 6г, масло растит. 4г, сметана 10г, соль)	200	1,54	4,69	1,01	92,19	44
	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 сборн.2021г
	Каша гречневая рассыпчатая (крупя гречневая 69; масло слив. 6,75; соль)	150	8,73	5,43	45	263,8	219
	Компот из замороженных ЯГОД (ягоды замороженные 20; сахар 15)	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>32,41</b>	<b>29,45</b>	<b>115,55</b>	<b>884,14</b>	

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:	Каша пшенная молочная жидкая (крупы пшен. 40; молоко 100,8; сахар 5; соль; масло слив. 5)	205	6,04	7,27	34,29	227,16	112
	Чай с сахаром (лимон) (чай 0,25; сахар 15; лимон 8)	222	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
	Бутерброд с джемом (масло слив. 10, джем 20, хлеб 15)	45	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 (капуста белокочанная 45, 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)
	Суп крестьянский с крупой (капуста белокочанная 30,картофель; крупа перловая 8; морковь 8; лук репчатый 8; масло раст. 4; соль)	200	1,8	6,1	12,3	112,4	51
	Тефтели рыбные (минтай 81г, хлеб 12г, лук реп.14г, яйцо куриное 6г, мука в/с 7,2г., масло раст. 6,4г; соус томатный 40гр, соль)	90	11,51	7,05	11,78	155,66	174
	Картофельное пюре (Картофель, молоко 24, масло слив. 6,75,соль)	150	3,19	6,06	23,29	160,41	241
	Компот из свежих яблок (с витамином С) (яблоки свежие 45,4; сахар 15; к-та лимонная 0,2; витамин «С» 0,1)	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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>760</b>	<b>23,44</b>	<b>23,71</b>	<b>116,97</b>	<b>769,73</b>	