

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ СОШ № 1  
В.В. Мешуров



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: с 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.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:	Огурцы свежие в нарезке	100	0,8	0,1	3,3	14	246
	Котлета припущенная из птицы (филе кури - 74г; хлеб пшен.- 18,5; молоко - 26г, масло слив. 7г; соль)	105	15,74	17,79	10,74	265,84	209
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая 83; масло слив. 8; соль)	180	10,48	6,52	54,0	316,57	219
	Чай с сахаром (чай 0,25, сахар 15)	215	-	-	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	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>660</b>	<b>33,2</b>	<b>25,15</b>	<b>122,89</b>	<b>841,11</b>	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 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:	Салат из отварной свеклы (свекла – 95г, масло растительное – 5г)	100	1,43	5,09	9,5	75,35	23
	Тефтели из говядины с рисом «ёжики» (говядина 63г, крупа рисовая 10г, масло слив. 5,7г, лук репчатый 25г, мука 7,14г, соль)	130	11,78	17,4	12,14	252,18	202
	Пюре картофельное с маслом (картофель 151; молоко 29; масло слив. 8; соль)	180	3,83	7,27	27,95	192,55	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 завтрак:</b>		<b>670</b>	<b>23,78</b>	<b>30,5</b>	<b>117,35</b>	<b>818,57</b>	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 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:	Икра из моркови (морковь 75г, лук 21г, томат паста 10г, масло растит.7,5г, сахар 1,25г, соль)	100	2,27	7,57	13,62	119,59	233
	Птица отварная (кура 160г, морковь 4г, соль)	100	26	26,03	1,39	346,69	212
	Рис отварной (крупа рис 64,8г, масло слив. 8,1г, соль)	180	4,66	6,1	48,33	270,22	224
	Чай с сахаром (чай 0,25, сахар 15)	215	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	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>655</b>	<b>39,23</b>	<b>40,44</b>	<b>115,25</b>	<b>969,84</b>	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 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:	Салат из капусты белокочанной и огурцов (капуста белокочанная 25, огурцы св. неочищенные 19,5, масло раст. 3, лим. кислота, соль.)	100	1	6	3,1	70	5 (сборник т.н. 2021г)
	Рагу из птицы (кура 121,5г, масло растит. 9г, картофель 120г, морковь 25,5г, томат паста 3,6г, лук 1,8г, мука 1,5г, соль)	280	23,07	29,39	27,3	462,87	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 завтрак:</b>		<b>640</b>	<b>30,41</b>	<b>36,13</b>	<b>85,26</b>	<b>778,21</b>	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 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:	Икра из свеклы (свекла 75г, лук 21г, томат паста 10г, масло растит. 7,5г, сахар 1,25г, соль)	100	2,27	7,57	13,62	119,59	233
	Биточки рыбные (минтай св. 131,4г, хлеб пшен.18,5г, молоко 14г, яйцо 6г, масло слив.2г, соль)	100	14,4	9,57	9,14	187	161
	Пюре картофельное с маслом (картофель 151; молоко 29; масло слив. 8; соль)	180	3,83	7,27	27,95	192,55	241
	Чай с сахаром (чай 0,25, сахар 15)	215	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	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>655</b>	<b>26,8</b>	<b>25,15</b>	<b>102,62</b>	<b>759,28</b>	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне–зимний

Возрастная категория: с 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:	Огурцы свежие в нарезке	100	0,8	0,1	3,3	14	246
	Котлеты «Школьные» (говядина 55, филе курицы 39, молоко 20, хлеб 17, сухари 10, масло раст., 4, соль йодированная )	100	15,3	11	13,3	213	347 сборник 2021г
	Макароны отварные с маслом слив. (макароны 61,2г, масло слив.8,1г,	180	6,84	6,35	42,39	253,31	227
	Чай с молоком (чай заварка 40г, сахар 13,5г, молоко цел.46,5г)	200	1,4	1,6	17,34	89,32	296
	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 завтрак:</b>		<b>640</b>	<b>30,52</b>	<b>19,79</b>	<b>116,2</b>	<b>754,33</b>	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 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:	Салат из моркови (морковь 110, масло раст. 10, сахар 3)	100	1,14	10,08	10,38	136,8	9
	Рыба тушеная в сметанном соусе (минтай 117г, лук 17г, морковь 24г, масло растит. 6г, соус сметанный 40г, соль)	140	15,42	13,47	5,61	205,32	171
	Рис отварной (крупа рис 64,8; масло слив. 8,1; соль)	180	4,66	6,1	48,33	270,22	224
	Чай с сахаром и лимоном (чай 0,25, сахар 15, лимон 8)	222	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	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>702</b>	<b>27,47</b>	<b>30,4</b>	<b>119,5</b>	<b>858,66</b>	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 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:	Салат из свеклы с чесноком (свекла 90г, чеснок 0,05, масло растит. 10г, соль)	100	1,4	10,08	9,22	133,28	28
	Голубцы ленивые (говядина 40г, крупа рисовая 5г, лук 5,7г, масло слив.2,8г, капуста св. 74,3г, соус 40гр, соль)	140	9,37	9,56	7,04	151,73	178
	Пюре картофельное с маслом (картофель 151; молоко 29; масло слив. 8; соль)	180	3,83	7,27	27,95	192,55	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 завтрак:</b>		<b>680</b>	<b>21,46</b>	<b>27,65</b>	<b>105,09</b>	<b>709,13</b>	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 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:	Икра морковная (морковь 75г, лук 21г, томат паста 10г, масло растит.7,5г, сахар 1,25г, соль)	100	2,27	7,57	13,62	119,59	233
	Котлета «Пермская» (говядина 96, молоко. 15,6, хлеб 14,4, яйцо куриное 13,8, сухари 12, лук репчат. 10,8, чеснок 1,44, соль, масло раст д/см 2,4 )	100	16,0	15,5	12,0	253	341 сборник 2021г
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая 69; масло слив. 6,75; соль)	180	8,73	5,43	45	263,8	219
	Какао с молоком (какао-порошок 3г, молоко цельное 100гр, сахар 20г)	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
	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 завтрак:</b>		<b>660</b>	<b>36,95</b>	<b>33,17</b>	<b>136,44</b>	<b>975,01</b>	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 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:	Салат из капусты белокочанной и огурцов (капуста белокочанная 50, огурцы св. неочищенные 39,0, масло раст. 6, лим. кислота, соль.)	100	1,0	6,0	3,1	70,0	5 (сборник т. н. 2021г)
	Тефтели рыбные (минтай 90г, хлеб 13,3г, лук реп.15,7г, яйцо куриное 6г, мука в/с 7,2г., масло раст. 7г; соус томатный 40гр, соль)	140	12,79	7,83	13,09	172,96	174
	Пюре картофельное с маслом (картофель 151; молоко 29; масло слив. 8; соль)	180	3,83	7,27	27,95	192,55	241
	Чай с сахаром и лимоном (чай 0,25, сахар 15, лимон 8)	222	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	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>702</b>	<b>23,87</b>	<b>21,85</b>	<b>99,32</b>	<b>681,83</b>	