

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
2024 учебный год

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: летний

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.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:	Каша овсяная из «Геркулеса» молочная жидкая с маслом (крупа «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	
Итого за завтрак:		500	16,12	21,61	67,44	531,64	

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 и яблок	60	0,6	3,66	4,5	53,4	22
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (капуста белок. 55г, картофель 24г, морковь 10г, лук репчатый 10г, масло растит.4г, сметана 10г, соль)	200	1,67	5,3	8,51	86,26	63
	Котлета припущенная из птицы (филекуры-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
	Чай с сахаром (лимон) (Чай 0,25, сахар 15г, лимон 8г)	215	0,12		12,04	48,64	300
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,44	19,8	90,62	
	Сок	200	0,5	0,1	10,1	43	501 (сборник 2021г)
Итого за обед:		975	31,97	31,24	129,69	919,06	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: летний

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 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	
Итого за завтрак		500	13,61	17,91	105,38	633,16	

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	
	Печенье «Choco Pie»	28	1,09	5,24	17,89	123,2	
Итого за обед		798	25,06	37,03	149,98	943,13	

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 замороженных ЯГОД (ягоды замороженные 20; сахар 15)	200	0,2	0,1	10,7	44,00	491 (сборник 2021)
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82 (сборник 2021г)
Итого за обед:		860	37,13	37,41	120,96	960,68	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: летний

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	
Итого за завтрак		505	18,82	21,91	120,69	750,41	

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:	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
	Чай с сахаром (лимон) (Чай 0,25, сахар 15г, лимон 8г)	215	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	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82 (сборник 2021г)
Итого за день:		875	29,93	36,68	96,57	825,87	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: летний

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 с лимоном (чай 0,25; сахар 15, лимон 8г)	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	
Итого за завтрак:		500	11,99	11,96	101,65	556,89	

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
	Компот из сухофруктов (сухофрукты 25г, сахар 15г)	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	
	Сок	200	0,5	0,1	10,1	43	501 (сборник 2021г)
Итого за обед:		960	26,76	22,33	134,95	840,95	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: летний

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	
Итого за завтрак:		515	12,33	16,31	100,07	592,48	

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 витаминный (капуста белокочанная 42г, морковь 18г, яблоки 18г, масло растительное 3г, лимонная кислота 3г, соль)	60	0,72	3,06	3,3	43,8	2 (сборник 2021г)
	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 кури 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	
	Сок	200	0,5	0,1	10,1	43	501 (сборник 2021г)
Итого за обед:		960	28,77	24,42	137,01	876,97	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: летний

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 40гр, 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	
Итого за завтрак:		500	18,96	19,73	82,34	578,11	

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 (минтай 117г, лук 5,3г, лимон 13г, масло растит. 6г, соль)	100	17,33	0,67	1,07	80	296 (сборник 2021г)
	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	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82 (сборник 2021г)
Итого за обед:		870	32,73	22,2	148,5	839,63	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: летний

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	
Итого за завтрак:		500	14,31	13,41	104,32	590,68	

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
	Чай с сахаром (лимон) (Чай 0,25, сахар 15г, лимон 8г)	200	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	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за обед:		930	22,17	23,85	110,34	743,83	

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: летний

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	
Итого за завтрак:		505	18,12	22,27	119,93	748,46	

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.10гр, 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 (крупка 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	
	Сок	200	0,5	0,1	10,1	43	501 (сборник 2021г)
Итого за обед:		960	32,91	29,55	125,65	927,14	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: летний

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 (крупа 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
Итого за завтрак:		502	10,43	15,3	90,05	536,0	

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		
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 смеси сухофруктов (смесь сухофруктов 25; сахар 15)	200	0,56		27,89	113,79	283
	Хлеб пш. ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
	Печенье «Choco Pie»	28	1,09	5,24	17,89	123,2	
Итого за обед:		788	24,93	28,79	134,88	892,16	