

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ СОШ № 1
 В.В. Мещуров



УТВЕРЖДАЮ
 ИП Раджабов С.Н.
 С.Н. Раджабов



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

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: с 12 лет и старше (1 разовое питание)

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	100	1	6,1	7,5	89	22
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (капуста белок. 68,75г, картофель 30г, морковь 12,5г, лук репчатый 12,5г, масло растит.5г, сметана 10г, соль)	250	2,09	6,33	10,64	107,83	63
	Котлета припущенная из птицы (филе кури – 74г; хлеб пшен.- 18,5; молоко – 26г, масло слив. 7г; соль)	100	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	316,57	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:		1090	36,11	37,58	144,89	1055,58	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: летний

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		
Обед:	Салат из отварной свеклы (свекла – 95г, масло растительное – 5г)	100	1,43	5,09	9,5	75,35	23
	Рассольник ленинградский со сметаной (картофель 75, крупа рис 5, морковь 10, лук репчатый 6,25, огурцы соленые 17,5, масло раст. 5 сметана 10, соль)	250	5,08	11,3	32,38	149,60	42
	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	
	Печенье «Choco Pie»	28	1,09	5,24	17,89	123,2	
Итого за обед		948	29,95	47,04	167,62	1091,37	

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: летний
 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		
Обед:	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
	Суп картофельный с горохом (горох21,25; картофель 50, морков 12,5г, лук репчатый 12,5; масло раст. 5; соль)	250	2,34	3,89	13,61	98,79	45
	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
	Компот из замороженных ягод (ягоды замороженные 20; сахар 15)	200	0,2	0,1	10,7	44,00	491 (сборник 2021г)
	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:		990	42,05	44,83	137,32	1107,98	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: летний

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		
Обед:	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. 2021)
	Свекольник (свекла 80, картофель 43,1, морковь 12,5, лук репчатый 13,4, масло раст., 5, сахар 1,6, томат-пюре 3,25, сметана 10, соль)	250	1,93	6,34	10,05	104,16	43
	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
	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:		1005	32,7	42,87	102,16	914,37	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: летний

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		
Обед:	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
	Суп картофельный с макаронными изделиями (макароны 10; картофель;75 морковь 12,5; лук репчатый 11,6; масло раст. 3,78; соль)	250	2,83	2,86	21,76	124,09	47
	Биточки рыбные (минтай св. 131,4г, хлеб пшен.18,5г, молоко 14г, яйцо бг, 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
	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:		1000	30,57	28,11	150,33	964,72	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: летний

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		
Обед:	Салат витаминный (капуста белокочанная 70г, морковь 30г, яблоки 30г, масло растительное 5г, лимонная кислота 5г, соль)	100	1,2	5,1	5,5	73	2 (сборник 2021г)
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (свекла 50; капуста 25; картофель 20; морковь 13,1; лук репчатый 6,25; масло раст. Злим.к-та 0,25;; сахар 2,5; сметана 10; соль)	250	1,9	6,66	10,81	111,11	37
	Котлеты «Школьные» (говядина 55, филе кури 39, молоко 20, хлеб 17, сухари 10, масло раст., 4, соль йодированная)	100	15,3	11,0	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
	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 2021)
Итого за обед:		1090	32,48	29,95	144,36	918,91	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: летний

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		
	Салат из моркови (морковь 88г, масло растит.10г, сахар 3г)	100	1,14	10,08	10,38	136,8	9
	Рассольник домашний (картофель 75, капуста белокочанная 25 морковь10, лук репчатый 12,5 огурцы соленые 17,5; масло раст. 5; сметана 10.соль)	250	5,03	11,3	32,38	149,6	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 64,8г, масло слив. 8,1г, соль)	180	4,66	6,1	48,33	270,22	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:		990	34,99	29,54	167,18	969,39	

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: летний
 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		
Обед:	Салат из свеклы с чесноком (свекла 116,7г, чеснок 0,07, масло растит. 10г, соль)	100	1,4	10,08	9,22	133,28	28
	Суп картофельный с клецками (картофель 50, морковь 10, лук репчатый 12, масло слив. 3,75, клецки 30)	280	3,75	3,29	16,84	111,94	46
	Голубцы ленивые (говядина 40г, крупа рисовая 5г, лук 5,7г, масло слив. 2,8г, капуста св. 74,3г, соус 40г, 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
	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 (сборник 2021г)
Итого за обед:		1060	25,05	31,34	122,76	866,84	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уралский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Обед:	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
	Суп из овощей (капуста белок.25г, картофель 50г, морковь 10г, лук репч.12гр, зел.горошек конс. 7,5г, масло растит. 5г, сметана 12,5г, соль)	250	1,93	5,86	12,59	115,94	44
	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 83; масло слив. 8; соль)	180	10,48	6,52	54	316,57	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	100	0,5	0,1	10,1	43	501 (сборник 2021г)
Итого:		990	37,56	36,39	152,88	1076,8	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

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 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)
	Суп крестьянский с крупой (капуста белокочанная 37,5,картофель 25; крупа перловая 10; морковь 10; лук репчатый 12,5; масло раст. 5; сметана 10, соль)	250	2,31	7,74	15,43	140,59	51
	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
	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»	200	1,09	5,24	17,89	123,2	
Итого за обед:		958	27,76	34,82	145,22	997,79	