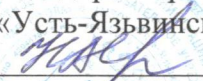
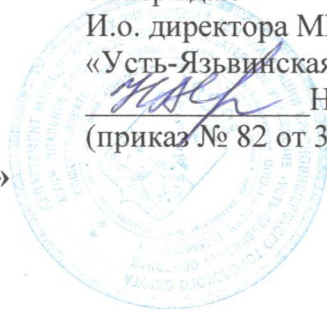


завтрак, обед.

Утверждаю
И.о. директора МБОУ
«Усть-Язьвинская ООШ»

Н. А. Собянина
(приказ № 82 от 30.08.2021)



**Примерное 10-и дневное меню МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»
на 2021-2022 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:	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	

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:	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
	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	

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:	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		
	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
Обед:	Мясо тушеное	150	26,25	9,15	4,49	204,77	191
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,52	54,0	316,56	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:		940	46,6	20,4	140,16	878,85	

Заметка

День: **четверг**

Неделя: первая

Сезон: осеннее-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:	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
	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	

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 Уральского регионального центра 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.)
	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	

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:	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	

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
	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	

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:	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		
Обед	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
	Макароны отварные с маслом слив.	200	7,36	7,06	47,1	281,46	227
	Кисель из концентрата ягодного	200	1,36	-	29,02	116,19	274
	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	

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:	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	

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	

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 Уральского регионального центра 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 слив.	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	

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:	Каша пшенная 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)
	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	3,00	0,44	19,8	90,62	
Итого за обед:		930	30,71	29,92	120,93	858,19	

Технолог _____ Брюшнина Н.Ф.