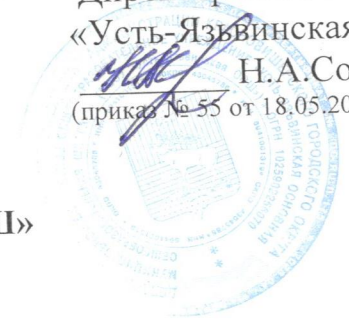


Утверждаю
 Директор МБОУ
 «Усть-Язьвинская ООШ»
 Н.А.Собянина
 (приказ № 55 от 18.05.2023)



Примерное 10-и дневное меню для МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»
 Красновишерского городского округа

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 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 :	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,10	45
	Чай с сахаром (чай 0,25; сахар 15)	200	-	-	14,98	60	300
	Булочка «Домашняя»	70	5,09	8,25	42,93	266,23	282
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
	Итого за завтрак:	550	15,07	16,34	102,37	611,95	

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	100	1,40	10,08	9,22	133,28	22
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (капуста белок. 55; картофель; морковь 10; лук репчатый 10; масло раст. 4; сметана 8; соль)	250	2,09	6,33	10,64	107,83	63
	Котлеты из говядины	120	18,31	20,09	9,84	303,0	189
	Макаронные отварные с маслом слив. (макаронные 51; масло слив. 6,75; соль)	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	36,34	44,5	138,67	1098,27	

день: вторник

неделя: первая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 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 молочная пшеничная с маслом	250/5	9,2	10,0	43,8	303,4	108
	Бутерброд с повидлом (масло сл. 5, повидло 35, хлеб 20)	60	1,77	7,8	32,95	203,9	381
	Какао с молоком сгущенным (какао 4; молоко сгущ. с сахаром 38; сахар 3)	200	3,78	3,91	26,04	154,15	271
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
Итого за завтрак		640	18,15	22,55	132,39	799,07	

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
	Кнели из кур с рисом	120	21,91	24,87	10,13	351,98	188
	Картофельное пюре (картофель 126, молоко 24, масло слив.6,75, соль)	200	4,26	8,08	31,06	213,94	241
	Компот из свежих яблок	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		930	38,69	45,35	145,91	1037,78	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 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 (крупа рис 30,8; молоко 106,7; сахар 5; масло слив. 5; соль)	250/5	6,3	8,23	40,56	261,38	114
	Чай с лимоном (чай 0,25; сахар 15; лимон 8)	200/15 /8	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб пшеничный	60	6,00	0,88	39,60	181,24	
	Булочка Домашняя	70	5,09	8,25	42,93	266,23	
	Яйцо вареное (шт)	40	5,08	4,6	0,28	62,80	376
Итого за завтрак:		620	22,54	21,97	140,68	833,27	

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	3,3	14,0	246
	Суп картофельный с горохом (горох 17; картофель, морковь, лук репчатый 10; масло раст. 4; соль)	250	2,34	3,89	13,61	98,79	45
	Мясо тушеное (говядина 83, морковь, лук репчатый, масло раст., томат – пюре 7, мука пшеничная 2 .)	150	26,25	9,15	4,49	204,77	191
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая 69; масло слив. 6,75; соль)	180	10,47	6,52	54,0	316,56	219
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	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	143,16	932,61	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: 7осеннее-зимний

Возрастная категория: 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 ячневая молочная вязкая (крупа ячневая 44,8 ,молоко 100, сахар5, масло слив. 5)	250/5	8,9	8,2	44,17	307,08	115
	Кофейный напиток на сгущенном молоке (коф. Напиток 2; молоко сгущенное с сахаром 28; сахар 10)	200	2,01	2,39	25,65	131,87	285
	Бутерброд с маслом(мол. сгущ. вар.-30, хлеб-40)	70	---	---	---	---	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
Итого за завтрак		550	13,91	11,03	89,62	529,57	

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 (капуста белокачанная 53, морковь 6,5, масло раст. 5, сахар 2,5, лим. кислота 0,05, вода для развед. лим. кислоты 2,5)	100	0,84	5,06	5,32	70,02	4
	Суп картофельный с макаронными изделиями (макароны 8; картофель; морковь 10; лук репчатый 9,3; масло раст. 3; соль)	250	2.83	2.86	21.76	124,09	47
	Плов из отварной птицы (курица 207,5, масло раст. 11,0, лук репчатый 22, морковь 14,0, крупа рисовая 49,0, соль)	280	49,6	60,44	54,73	996,12	211
	Компот из кураги (курага 20; сахар 15)	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:		890	59,78	69,10	144,34	1466,91	

День: **пятница**
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 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.....«Дружба» (Крупа рисовая 15, крупа пшеничная 11, молоко 102, сахар 5, масло слив. 5.)	250/5	8,1	10,36	43,6	299,9	102
	Чай с лимоном (чай 0,25; сахар 15; лимон 8)	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	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:	530	14,92	15,71	115,91	659,64	

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 св.помидоров (помидоры 54, масло раст. 5)	100	1,0	10,16	6,62	123,0	18
	СВЕКОЛЬНИК (свекла 51,2, картофель 34,5, морковь 8, лук репчатый 8,88, масло раст., 4, томат-пюре 2,6, сметана 8, соль)	250	1,93	6,34	10,05	104,16	43
	Биточки рыбные	120	17,76	3,31	11,64	147,31	143
	Картофельное пюре (картофель 126, молоко 24, масло слив. 6,75, соль)	200	4,26	8,08	31,06	213,94	241
	Напиток из шиповника (шиповник 20; сахар 15)	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	31,81	28,63	120,25	819,98	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 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 гречневая вязкая на молоке	250/5	9,92	10,26	43,91	307,71	95
	Булочка «Нежная»	70	5,9	16,71	42,28	529,20	308/365
	Какао с молоком сгущенным (какао-порошок 4; молоко сгущенное с сахаром 38; сахар 3)	200	3,78	3,91	26,04	154,15	271
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	
	Итого за завтрак:	550	22,6	31,32	132,03	1081,68	

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 квашеной капусты с луком	100	1,60	10,0	3,58	110,6	7
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,9	6,66	10,81	111,11	37
	Птица отварная (курица 144; морковь 3,9; масло слив. 5; соль)	120	31,23	31,23	1,66	416,02	212
	Рис отварной (крупа рис 54; масло слив. 6,75; соль)	200	5,18	6,78	53,7	300,24	224
	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	
Итого за обед:		930	46,65	55,41	137,51	1236,46	

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 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	8,2	304,6	106
	Чай с сахаром (лимон) (чай 0,25; сахар 15; лимон 8)	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Бутерброд с сыром (сыр 20; хлеб 40, мас.слив. 10)	70	10,29	14,74	16,48	236,44	376
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
Итого за завтрак:		550	21,23	23,93	59,79	693,28	

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		
Прием пищи	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 (говядина 81; хлеб пшен. 13; сухари 7,5; масло слив. 5; соль)	120	18,31	20,09	9,84	303,0	189
	Макароны отварные с маслом слив. (макароны 51, масло слив.6,75,	200	7,36	7,06	47,1	281,46	227
	Компот из кураги	200	0,33	0,00	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	
Итого за обед:		930	38,11	49,35	160,09	1138,86	

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 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 (крупа кукурузная 40; молоко 100; сахар 5; масло слив. 5; соль)	250/5	7,56	8,2	46,1	288,5	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
	Бутерброд с молоком сгущенным вареным	30/20	—	—	—	—	
	Хлеб пшеничный.	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
Итого за завтрак:		560	12,63	23,94	109,19	698,26	

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 нарезка	100	0,8	0,1	3,32	14,0	246
	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,35	6,27	9,26	99,2	53
	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,6	54-22м-2020
	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:		860	35,53	16,11	96,35	657,5	

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 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:	Омлет натуральный	250/5	24,25	37,58	62,58	460,58	132
	Бутерброд с повидлом (масло сл. 5, повидло 35, хлеб 20)	20\35\10	1,77	7,8	32,95	203,9	381
	Чай с сахаром	215	-----	-----	14,98	60	300
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,44	19,8	90,62	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	467,0	
Итого за завтрак:		615	29,42	46,22	140,11	1282,1	

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:	Помидор свежий нарезка	100	1,1	0,2	4,6	23,0	246
	Суп картофельный с рыбной консервой (консервы рыбные 20,8, картофель, морковь 10, лук репчатый 9,6, масло раст. 2, соль)	250	6,62	8,31	21,28	184,48	72
	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)	120	19,2	18,6	14,4	303,6	341 (сборник т. н. 2021г)
	Макароны отварные с маслом слив. (макароны 51, масло слив.6,75	200	7,36	7,06	47,1	281,46	227
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	289
	Хлеб ржано- пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	
Итого за обед:		930	41,14	34,91	148,26	1024,11	

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 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 (крупа пшен. 40; молоко 100,8; сахар 5; соль; масло слив. 5)	250/5	7,5	9,04	42,6	282,56	112
	Чай с сахаром (лимон) (чай 0,25; сахар 15; лимон 8)	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
	Булочка домашняя	70	5,09	8,25	42,93	266,23	282
Итого за завтрак:		550	15,66	17,74	120,64	701,03	

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
	Суп крестьянский с крупой (капуста белокочанная 30,картофель; крупа перловая 8; морковь 8; лук репчатый 8; масло раст. 4; соль)	250	2,31	7,74	15,43	140,59	51
	Суфле рыбное (минтай 66,0, яйцо куриное 15,75, молоко 27,5,мука в/с 2,16, масло слив. 2,16, масло раст. д/см 1,8; соль)	120	16,8	7,2	3,6	134,4	303 (сборник т. Н. 2021г)
	Картофельное пюре (Картофель, молоко 24, масло слив. 6,75,соль)	200	4,26	8,08	31,06	213,94	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 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	