Утверждаю
Директор МБОУ
«Усть-Язьвинская ООШ»
_____ Н.А.Собянина
(приказ № 154 от 19.11.2025)

Примерное 10-и дневное меню для МБОУ «Усть-Язьвинская ООШ»
Красновишерского муниципального 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	200	-	-	14,98	60,0	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:	Огурец консервированный	100	2,8	0,00	1,3	16,0	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,09	6,33	10,64	107,83	63
	Котлеты из говядины	100	15,25	16,73	8,2	252,5	189
	Рис отварной	200	4,5	6,77	53,69	300,24	224
	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:		910	31,82	30,77	135,7	949,27	

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 Уральский региональный центр 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	60	1,77	7,8	32,95	203,9	381
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,58	26,4	120,82	
Итого за завтрак		**550**	**14,97**	**18,38**	**115,19**	**676,76**	

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	100	18,26	20,72	8,44	293,32	188
	Картофельное пюре	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		**910**	**35,04**	**41,2**	**144,22**	**946,86**	

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	250/5	6,3	8,23	40,56	261,38	114
	Какао с молоком сгущеным	215	3,78	3,91	26,04	154,15	271
	Хлеб пшеничный	40	4,0	0,00	26,66	121,13	
	Яйцо вареное (шт)	40	5,08	4,6	0,28	62,80	376
Итого за завтрак:		**550**	**19,16**	**16,74**	**93,54**	**599,46**	

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:	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
	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 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: осеннее–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 ячневая молочная вязкая	250/5	8,9	8,2	44,17	307,08	115
	Чай с сахаром	215	0,00	0,00	12,04	48,64	300
	Бутерброд с маслом	50	0,76	8,4	6,0	106,0	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
Итого за завтрак		**550**	**12,66**	**17,04**	**82,01**	**552,34**	

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:	Зеленый горошек	100	3,6	0,1	9,8	55,0	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.83	2.86	21.76	124,09	47
	Жаркое по-домашнему	280	28,68	22,05	28,16	425,19	163
	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:		890	41,62	25,75	122,25	880,96	

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»	250/5	8,1	10,36	43,6	299,9	102
	Чай с лимоном	215	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Бутерброд с сыром	50	7,0	9,0	10,0	152,0	376
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
Итого за завтрак:		**550**	**18,17**	**19,81**	**88,71**	**604,14**	

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 кабачковая	100	1,0	5,33	10,03	108,67	
	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	43
	Биточки рыбные	120	17,32	2,66	12,0	146,66	143
	Картофельное пюре	230	4,90	9,29	35,72	246,03	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**	**32,01**	**24,36**	**128,68**	**837,09**	

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
	Бутерброд с малом	50	0,76	8,4	6,0	106,0	
	Чай с сахаром	215	0,00	0,00	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	
Итого за завтрак:		**550**	**13,68**	**19,1**	**81,75**	**552,97**	

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:	Зеленый горошек	100	3,6	0,1	9,8	55,0	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,9	6,66	10,81	111,11	37
	Шницель куринный	100	23,7	5,37	8,98	182,85	116
	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**	**41,12**	**19,65**	**151,05**	**947,69**	

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)	215	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Бутерброд с сыром	50	7,0	9,0	10,0	152,0	376
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
Итого за завтрак:		**550**	**17,94**	**18,19**	**53,31**	**608,84**	

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	Огурцы свежая нарезка	100	0,8	0,1	3,32	14,0	246
	Щи из квашенной капусты с картофелем	250	1,35	6,27	9,26	99,2	53
	Биточки из говядины	100	15,26	16,74	8,2	252,5	189
	Макароны отварные с маслом слив.	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:		**910**	**31,28**	**30,91**	**130,41**	**923,84**	

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	250/5	7,56	8,2	46,1	288,5	233 (сборник т.н. 2021г,
	Чай с сахаром	215	0,00	0,00	12,04	48,64	300
	Бутерброд с повидлом	60	1,77	7,8	32,95	203,9	381
	Хлеб пшеничный.	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
Итого за завтрак:		**555**	**12,33**	**16,44**	**110,89**	**631,66**	

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:							
	Икра кабачковая	100	1,0	5,33	10,03	108,66	
	Рассольник домашний	250	5,0	11,25	32,37	149,5	
	Рагу из курицы	270	28,28	9,50	23,64	293,32	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**	**41,46**	**27,02**	**127,91**	**824,18**	

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:	Каша молочная рисовая с маслом	250/5	6,5	8,27	40,76	262,66	
	Бутерброд с повидлом	60	1,77	7,8	32,95	203,9	381
	Чай с сахаром	215	0,00	0,00	14,98	60	300
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,44	19,8	90,62	
Итого за завтрак:		**555**	**11,27**	**16,51**	**108,49**	**617,18**	

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	250	6,62	8,31	21,28	184,48	72
	Котлета «Пермская»	100	16,0	15,5	12,0	253,0	341 (сборник т. н. 2021г)
	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,62	6,35	42,39	253,31	227
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,00	18,92	42,19	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:		**870**	**37,13**	**31,1**	**139,06**	**940,68**	

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	250/5	7,5	9,04	42,6	282,56	112
	Чай с сахаром (лимон)	200/7	0,07	0,01	15.31	61,62	294
	Бутерброд с маслом	70	1,06	11,76	8,4	148,4	
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,44	19,8	90,62	
Итого за завтрак:		**550**	**11,63**	**21,25**	**86,11**	**583,2**	

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:	Огурец консервированный	100	2,8	0,00	1,3	16,0	
	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	230	4,26	8,08	31,06	267,42	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	3,00	0,44	19,8	90,62	
Итого за обед:		**960**	**32,51**	**23,92**	**119,13**	**857,67**	