Утверждаю
Директор МБОУ
«Усть-Язьвинская ООШ»
_____ Н.А.Собянина
(приказ № 20 от 12.03.2025)

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

День: **понедельник**
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 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:	Суп молочный с макаронными изделиями	205	5,58	6,12	19,73	156,08	44
	Чай с сахаром	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:		**520**	**13,67**	**14,81**	**97,44**	**572,93**	

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	60	1,68	0,00	0,78	9,6	22
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,67	5,3	8,51	86,26	63
	Котлеты из говядины	90	13,73	15,07	7,38	227,25	189
	Рис отварной	150	3,38	5,08	40,27	225,18	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:		**760**	**27,64**	**26,39**	**118,81**	**820,99**	

День: **вторник**
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 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 с маслом	205	7,36	8,0	35,04	242,72	108
	Бутерброд с повидлом	60	1,72	4,2	32,9	176,3	381
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	35	3.5	0,51	23,1	105,72	
Итого за завтрак		**500**	**12,58**	**12,71**	**103,08**	**573,38**	

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	60	0,66	0,12	2,76	13,8	246
	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	4,02	9,04	25,9	119,68	42
	Кнели из кур с рисом	90	16,43	18,65	7,60	263,98	188
	Картофельное пюре	150	3,19	5,43	23,29	160,41	241
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	82,3	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		**760**	**30,64**	**34,14**	**127,29**	**824,87**	

День**: среда**
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до11 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
	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	271
	Хлеб пшеничный	40	4,0	0	26,66	121,13	
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,80	376
Итого за завтрак:		**500**	**17,98**	**15,13**	**85,59**	**548,21**	

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	60	0,48	0,06	1,98	8,4	246
	Суп картофельный с горохом	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45
	Мясо тушеное	100	17,5	6,1	2,99	136,51	191
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,0	263,8	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:		**740**	**35,32**	**15,44**	**128,62**	**786,23**	

День: **четверг**
Неделя: первая
Сезон:осенне-зимний
Возрастная категория: с 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	205	7,23	6,67	39,54	246,87	115
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,04	48,64	300
	Бутерброд с маслом	50	0,76	8,4	6,0	106	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
Итого за завтрак		**500**	**10,99**	**15,51**	**77,38**	**492,13**	

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:	Зеленый горошек	60	2,16	0,06	5,88	33,0	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	47
	Жаркое по-домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08	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:		**740**	**33,47**	**20,42**	**107,95**	**743,03**	

День: **пятница**
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 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…..«Дружба»	205	6,55	8,33	35,09	241,11	102
	Чай с лимоном	200/7	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:		**500**	**16,62**	**17,78**	**80,20**	**545,35**	

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	60	0,6	3,2	6,02	65,2	18
	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33	43
	Биточки рыбные	120	17,32	2,66	12,0	146,66	143
	Картофельное пюре	180	3,6	7,2	27,59	192,0	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:		**820**	**29,92**	**18,87**	**114,53**	**718,76**	

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 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 гречневая вязкая на молоке	205	7,94	8,21	35,13	246,17	95
	Бутерброд с маслом	50	0,76	8,4	6,0	106,0	
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	
Итого за завтрак:		**500**	**11,7**	**17,05**	**72,97**	**491,43**	

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	60	2,16	0,06	5,88	33	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,52	5,33	8,65	88,88	37
	Шницель куринный	90	21,33	4,83	8,09	164,57	116
	Рис отварной	150	3,38	5,08	40,27	225,18	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:		**760**	**35,13**	**16,04**	**130,65**	**810,12**	

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11лет

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	205	6,29	6,99	38,56	243,68	106
	Чай с сахаром (лимон)	215	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Бутерброд с сыром	50	7	9	10	152	376
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
Итого за завтрак:		**500**	**16,36**	**16,44**	**83,67**	**547,92**	

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	60	0,48	0,06	1,99	8,4	246
	Щи из квашенной капусты с картофелем	200	1,08	5,02	7,41	79,36	53
	Биточки из говядины	90	13,7	15,0	7,3	227,2	189
	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,52	5,29	35,23	211,09	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:		**760**	**27,29**	**26,11**	**114,46**	**802,73**	

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 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	205	6,08	6,6	37,1	232,2	233 (сборник т.н. 2021г,
	Чай с сахаром	200	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:		**510**	**10,85**	**14,84**	**101,89**	**575,36**	

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	60	0,6	3,2	6,02	65,2	18
	Рассольник домашний	200	4,0	9,0	25,9	119,6	41
	Рагу из курицы	240	21,0	7,0	18,0	285,0	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:		**760**	**32,78**	**20,14**	**111,79**	**742,5**	

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 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 молочная рисовая жидкая с маслом	205	5,12	6,62	32,61	210,13	
	Бутерброд с повидлом	60	1,77	7,8	32,95	203,9	381
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,98	60	300
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,44	19,8	90,62	
Итого за завтрак:		**510**	**9,89**	**14,86**	**100,34**	**564,65**	

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	60	0,66	0,12	2,76	6,9	246
	Суп картофельный с рыбной консервой	200	5,3	6,65	17,02	147,58	72
	Котлета «Пермская»	90	14,4	13,95	10,8	227,7	341 (сборник т. н. 2021г)
	Макароны отварные с маслом слив.	150	5,52	5,29	35,23	211,09	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:		**740**	**32,67**	**26,75**	**124,6**	**820,16**	

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 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	205	6,04	7,27	34,29	227,16	112
	Чай с сахаром (лимон)	200/7	0,07	0,01	15.31	61,62	294
	Бутерброд с маслом	50	0,76	8,4	6,0	106,0	
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,44	19,8	90,62	
Итого за завтрак:		**500**	**9,87**	**16,12**	**75,4**	**485,4**	

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:	Огурец консервированный	60	1,68	0,00	0,78	9,6	
	Суп крестьянский с крупой	200	1,8	6,1	12,3	112,4	51
	Суфле рыбное	100	14,0	6,0	3,0	112,0	303 (сборник т. Н. 2021г)
	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,49	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:		**800**	**27,65**	**20,27**	**111,77**	**725,75**	