



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Вайская ООШ»
Порошина Т.И.
02.06.2025 г.

10-дневное меню ЛДП МБОУ "Вайская ООШ" Красновишерского м. о.

МБОУ "Вайская ООШ" Отд./корп

неделя первая сезон: весенне-летний возраст: 7-11 лет

Цена 1

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор. блюдо	109	каша овсяная	225		207,38	6,33	8,09	25,49
	гор. напиток	300	чай с сахаром	200		60		0	14,98
	хлеб	376	бутерброд с сыром	45		152	6,62	9,48	10,06
			хлеб пшеничный	30		90,62	3	0,44	19,8
				500		510	15,95	18,01	70,33
обед	закуска	5	салат из капусты белокачанной с огурцом	60		35	0	3	1,55
	1 блюдо	63	щи из капусты с картофелем и сметаной	200		86,26	1,67	5,3	8,51
	2 блюдо	189	котлета из говядины	90		227,2	13,7	15	7,3
	гарнир	227	макаронь отварные с маслом сливочным	150		211,09	5,52	5,29	35,23
	сладкое	293	сок фруктовый	180		88	1	0,2	22
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	30		90,62	3	0,44	19,8
	хлеб черн.		хлеб ржано-пшеничный	30		94,08	3,18	0,3	20,07
			яблоко	100					
			итого за обед	840		832,25	28,07	29,93	114,46

неделя первая

сезон: весенне-летний

возраст: 7-11 лет

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
автрак	гор.блюдо	114	каша рисовая молочная с маслом	205		210,13	5,12	6,62	32,61
	гор.напиток	294	чай с лимоном	200		61,62	0,07	0,01	15,31
	хлеб		хлеб пшеничный	60		181,24	6	0,88	39,6
		376	яйцо вареное	40		62,8	5,08	4,6	0,28
			итого:	505		515,79	16,27	12,11	87,8
обед	закуска	246	огурцы свежие в нарезке	60		7	0,4	0,05	1,65
	1 блюдо	45	суп картофельный с горохом	200		79,03	1,87	3,11	10,89
	2 блюдо	191	мясо тушеное	100		136,51	17,5	6,1	2,99
	гарнир	219	каша гречневая рассыпчатая	150		263,8	8,73	6,43	45
		283	компот из смеси сухофруктов	180		113,79	0,56		27,89
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	30		70,5	0,6	0,6	14,7
	хлеб черн.		хлеб ржано-пшеничный	30		94,08	3,18	0,3	20,07
			яблоко	100		90,62	3	0,44	19,8
			итого за обед	850		832,25	35,84	16,03	142,99

неделя первая сезон: весенне-летний

возраст: 7-11 лет

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	102	каша дружба	215		241,11	6,55	8,33	35,09
	гор.напиток	294	чай с лимоном	207		61,62	0,07	0,01	15,31
	хлеб		хлеб пшеничный	30		90,62	3	0,44	19,8
		582	печенье	50		207,5	3,75	4,9	37,2
				502		600,85	13,37	13,68	107,4
Обед	закуска	229	зеленый горошек консервированный отварной	30		23,36	0,94	0,99	2,1
	1 блюдо	43	свекольник	200		83,33	1,54	5,07	8,04
	2 блюдо	347	котлеты школьные	90		191,7	13,77	9,9	11,97
	гарнир	241	картофельное пюре	150		160,41	3,19	6,06	23,29
	напиток	289	напиток из шиповника	180		46,87	0,68	0	21,01
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	30		90,62	3	0,44	19,8
	хлеб черн.		хлеб ржано-пшеничный	30		94,08	3,18	0,3	20,07
			яблоко	100		70,5	0,6	0,6	14,7
			итого за обед	810		760,87	26,9	23,36	120,98

неделя вторая

сезон: весенне-летний

возраст: 7-11 лет

Примем пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
автрак	гор. блюдо	108	каша молочная пшеничная с маслом	210		243,92	7,44	8,07	35,28
	гор. напиток	381	бутерброд с маслом и джемом (повидлом) какао с молоком	60		176,3	1,72	11,3	32,9
	хлеб	271	сгущенным хлеб пшеничный	200		154,15	3,78	3,91	26,04
				30		90,62	3	0,44	19,8
			итого	500		664,99	15,94	23,72	114,02
обед	закуска	22	салат из свежих помидор.	60		56,9	0,5	5,08	2,3
	1 блюдо	37	борщ с капустой картофелем и сметаной	200		88,89	1,52	5,33	8,65
	2 блюдо	212	птица отварная	100		312,02	23,43	23,43	1,25
	гарнир	224	рис отварной	150		225,18	3,38	5,08	40,27
	напиток	283	компот из смеси фруктов	180		113,79	0,56	0	27,89
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	30		90,62	3	0,44	19,8
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30		94,08	3,18	0,3	20,07
			яблоко	100		70,5	0,6	0,6	14,7
		итого за обед		850		1051,9	36,17	89,94	134,93

неделя вторая				сезон: весенне-летний		возраст: 7-11 лет			
Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
автрак	гор. блюдо	114	каша рисовая молочная с маслом	233		210,13	5,12	6,62	32,61
	гор. напиток	294	чай с сахаром лимон	207		61,62	0,07	0,01	15,31
	хлеб	380	бутерброд с маслом	30		137,5	1,27	13,3	7,7
			хлеб пшеничный	30		90,62	3	0,44	19,8
			итого	500		499,87	9,46	20,37	75,42
обед	закуска	5	салат из свежей капусты и огурцов	60		35	0,5	3	1,55
	1 блюдо		рассольник ленинградский со сметаной	200		119,68	4,02	9,04	25,9
	2 блюдо	42	котлеты школьные	90		191,7	13,77	9,9	11,97
		347	макарон отварные с маслом	150		211,09	5,52	5,29	35,23
	гарнир	227	напиток из шиповника	180		46,87	0,68	0	21,01
	напиток	289							
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30		90,62	3	0,44	19,8
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30		94,08	3,18	0,3	20,07
		яблоко	100		70,5	0,6	0,6	14,7	
		итого за обед	840		859,54	31,27	28,57	150,23	

кола

МБОУ "Вайская ООШ"

Отд./корп

День

3

неделя вторая

сезон: весенне-летний

возраст: 7-11лет

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
автрак	гор. блюдо	233	каша кукурузная молочная	220		232,2	6,08	6,6	37,1
	гор. напиток	271	какао с молоком стученным	200		254,15	3,78	3,91	26,04
	хлеб	380	вафли	50		270,5	1,95	15,3	31,25
			хлеб пшеничный	30		90,62	3	0,44	19,8
				500		747,47	14,81	26,25	114,19
обед	закуска	246	отурцы свежие в нарезке суп картофельный с клецками	60		3,5	0,2	0,025	0,83
	1 блюдо	46	тефтели из говядины с рисом	200/30		89,55	3	2,63	13,47
	2 блюдо	202	картофельное пюре	120		252,18	11,78	17,4	12,14
	гарнир	241	капуста тушеная	100		106,97	2,13	4,04	15,53
	сладкое	235	сок фруктовый	50		43,58	1,31	1,62	6,73
	хлеб бел.	293	Хлеб пшеничный	200		88	1	0,2	22
				30		90,62	3	0,44	19,8
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30		94,08	3,18	0,3	20,07
			итого за обед	820		768,48	25,6	26,63	110,57

неделя вторая			сезон: весенне-летний		возраст: 7-11 лет					
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
автрак	гор.блюдо	138	омлет с сыром	140		130,42	7,33	10,6	1,15	
	гор.напиток	276	кисель из свежих ягод	200		85,07	0,12	0	21,15	
	хлеб		хлеб пшеничный	30		90,62	3	0,44	19,8	
		550	манник	130		251	7,2	6,7	40,4	
				500		557,11	17,65	17,16	82,5	
обед	закуска	246	помидор свежий нарезка	60		22,5	0,66	0,1	2,3	
	1 блюдо	72	суп картофельный с рыбной консервой	200		147,58	5,3	6,65	17,02	
	2 блюдо	341	котлета пермская	90		227,7	14,4	13,95	10,8	
	гарнир	227	макароны отварные с маслом	150		211,09	5,52	5,29	35,23	
	напиток	491	компот из замороженных ягод	180		44	0,2	0,1	10,7	
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	30		90,62	3	0,44	19,8	
	хлеб черн.		хлеб ржано-пшеничный	30		94,08	3,18	0,3	20,07	
			яблоко	100		70,5	0,6	0,6		
	итого за обед			840		897,07	32,75	27,43	131,25	

неделя вторая

сезон: весенне-летний

возраст: 7-11 лет

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	112	каша пшенная молочная	233		227,16	6,04	7,27	34,29
	гор. напиток	294	чай с сахаром лимон	207		61,62	0,07	0,01	15,31
	хлеб		хлеб пшеничный	30		90,62	3	0,44	19,8
		380	бутерброд с маслом	30		137,5	1,27	11,3	7,7
				500		516,9	10,38	19,02	77,1
Обед									
	закуска	5	салат из свежей капусты и огурцов	60		35	0,5	3	1,55
	1 блюдо	51	суп крестьянский с крупой	200		112,4	1,8	6,1	12,3
	2 блюдо	144	котлета рыбная	90		157	11,7	8,1	7,7
	гарнир	241	картофельное пюре	150		160,41	3,19	6,06	23,29
	напиток	282	компот из свежих яблок	180		114,56	0,16	0,16	27,87
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	30		90,62	3	0,44	19,8
	хлеб черн.		хлеб ржано-пшеничный	30		94,08	3,18	0,3	20,07
			яблоко	100		70,5	0,6	0,6	14,7
итого за обед				840		834,57	24,13	24,76	127,28