

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Вайская ООШ»

*Михайленко* Т.И. Порошина

01 сентября 2023 года



Типовое примерное 10-и дневное меню (специализированное) МБОУ «Вайская ООШ»

Красновишерского городского округа

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 Уралский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Обед:	Огурцы	100	0,8	0,1	3,3	8,4	246
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (капуста белок. 68,75; картофель,30; морковь 12,5; лук репчатый 12,5; масло раст. 5; сметана 10; соль)	250	2,09	6,33	10,64	107,83	63
	Котлета из говядины (говядина 138,9; хлеб пшен. 22,3; масло слив.8,6; соль)	120	18,31	20,09	9,84	303,0	189
	Макаронны отварные с маслом слив. (макаронны 68; масло слив. 6,75; соль)	200	7,36	7,06	47,1	281,46	227
Чай без сахара		200	-	-	-	300	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	6,36	0,60	40,14	188,16	

Итого за объект:		930	34,92	34,18	111,02	888,85	
---------------------	--	-----	-------	-------	--------	--------	--

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 Уральского регионального центра 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 (картофель 75, крупа рис 5, морковь 10, лук репчатый 6,25, огузки соленые 17,5, масло раст. 5 сметана 10, соль)	250	5,08	11,3	32,38	149,60	42
	Тфтели из говядины в молочном соусе (говядина 114,9, хлеб пшен. 16,1, масло слив. 3,9 лук репчатый 46,3, соус молочный 50, соль)	120/50	22,03	25,03	14,98	373,42	200
	Картофельное пюре (картофель 168, молоко 30, масло слив. 9.0, соль)	200	4.26	8.08	31.06	213.94	241
	Чай без сахара	200	-	-	-	-	300
	Хлеб ржано-пшеничный	60	6,36	0,60	40,14	188,16	
<b>Итого за обед</b>		<b>980</b>	<b>38,83</b>	<b>45,21</b>	<b>123,16</b>	<b>948,12</b>	

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 Уральского регионального центра 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 (горох21,25, картофель 50, морков 12.5, лук репчатый 12.5, масло раст. 5, соль)	250	2,34	3,89	13,61	98,79	45
	Мясо тушеное (говядина 169,5, морковь 6, лук репчатый7,5, масло раст 7,5., томат –пюре 10,5, мука пшеничная 3 .)	150	26,25	9,15	4,49	204,77	191
Обед:	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая 69, масло слив. 6,75, соль)	150	8,73	5,43	45,0	263,8	219
	Чай без сахара	200	-	-	-	-	300
	Хлеб ржано-пшеничный	60	6,36	0,60	40,14	188,16	
Итого за обед:		910	44,48	19,17	106,54	769,52	



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		
Обед:	Зеленый горошек консервированный	60	1,88	1,98	4,2	46,72	229
	подпарниковки (зел.горошек 65,4)						
	Свекольник (свекла 80, картофель 43,1, морковь 12,5, лук репчатый 13,4, масло раст., 5, сахар 1,6, томат-пюре 3,25, сметана 10, соль)	250	1,93	6,34	10,05	104,16	43
	Котлеты «Школьные» (говядина 66, филе кури 46,8, молоко 24, хлеб 20,4, сухари 12, масло раст., 4,8, соль йодированная )	120	18,36	13,2	15,96	255,6	347 (сборник т.н. 2021г.)
	Картофельное пюре (картофель 168, молоко 32, масло слив. 9,0, соль)	200	4,26	8,08	31,06	213,94	241
	Чай без сахара	200	-	-	-	-	300
	Хлеб ржано-пшеничный	60	6,36	0,60	40,14	188,16	
<b>Итого за обед:</b>		<b>890</b>	<b>32,79</b>	<b>30,2</b>	<b>101,41</b>	<b>808,58</b>	

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 Уральского регионального центра питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Обед:	Салат из св.помидоров (помидоры 108, масло раст.10)	100	1,0	10,16	4,6	113,92	22
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (свежая 50; капуста 25; картофель 20; морковь 13,1; лук репчатый 6,25; масло раст. 3лим.к-та 0,25;; сахар 2,5; сметана 10; соль)	250	1,9	6,66	10,81	111,11	37
	Птица отварная (курица 192; морковь 5,1; масло слив.8,6; соль)	120	31,23	31,23	1,66	416,02	212
	Рис отварной (крупа рис 72; масло слив. 9,0; соль)	200	5,18	6,78	53,7	300,24	224
	Чай без сахара	200	-	-	-	-	300
	Хлеб ржано-пшеничный	60	6,36	0,60	40,14	188,16	
Итого за обед:		930	45,67	55,43	110,91	1129,45	

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 Уральского регионального центра питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Обед:	Салат из моркови и яблок (морковь 61, яблоки 43, масло раст. 10)	100	0,9	10,16	8,24	128,12	11
	Рассольник домашний (картофель 75, капуста белокочанная 25 морковь,10, лук репчатый 12,5 отруды соленные 17,5; масло раст. 5; сметана 10, соль)	250	5,03	11,3	32,38	149,6	41
	Биточки из говядины (говядина 138,9; хлеб пшенич. 22,3; сахар 12,9; масло слив. 8,6; соль)	120	18,31	20,09	9,84	303,00	189
	Макароны отварные с маслом слив. (макароны 68, масло слив.9,0,	200	7.36	7.06	47.1	281.46	227
	Чай без сахара	200	-	-	-	-	300
	Хлеб ржано-пшеничный	60	6,36	0,6	40,14	188,16	
<b>Итого за обед:</b>		<b>930</b>	<b>37,96</b>	<b>49,21</b>	<b>137,7</b>	<b>1050,34</b>	



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 сборнику Уральского регионального центра 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 (картофель 50,морковь 10, лук репчатый 12, масло слив.3,75, клецки 30)	250/30	3,75	3,29	16,84	111,94	46
	Тертелли из говядины с рисом (ёжки) (говядина 104,6, крупа рисовая 10,3, лук репчатый 42,0, масло слив. 6,9, мука пшенич. 8,6, масло слив 12, соус 50)	120/50	15,7	23,19	16,18	336,24	202
	Пюре картофельное с маслом (картофель, молоко 16, масло слив. 4,5, соль)	200	4,16	8,08	31,6	213,94	241
	Капуста тушеная (капуста белок. 65,65; масло раст. 2,25; морковь 2,5; лук репчатый 3,55; томат-пюре 4; мука пшен. 0,6; сахар 1,5; соль)	50	1,31	1,62	6,73	43,58	235
	Чай без сахара	200	-	-	-	-	300
	Хлеб ржано-пшеничный	60	6,36	0,60	40,14	188,16	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1060</b>	<b>32,08</b>	<b>36,88</b>	<b>114,81</b>	<b>907,86</b>	

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		
Обед:	Помидор свежий нарезка	100	1,1	0,2	4,6	11,5	246
	Суп картофельный с рыбной консервой (консервы рыбные 26, картофель 12,5, морковь 10, лук репчатый 12,0, масло раст. 2,5, соль)	250	6,62	8,31	21,28	184,48	72
	Котлета «Пермская» (говядина 96, молоко. 15,6, хлеб 14,4, яйцо куриное 13,8, сухари 12, лук репчат. 10,8, чеснок 1,44, соль, масло раст д/см 2,4 )	120	19,2	18,6	14,4	303,6	341 (сборник т. н. 2021г)
	Макароны отварные с маслом слив. (макароны 68, масло слив.9,0)	200	7,36	7,06	47,1	281,46	227
	Чай без сахара	200	-	-	-	-	300
	Хлеб ржано-пшеничный	60	6,36	0,60	40,14	188,16	
<b>Итого за обед:</b>		<b>930</b>	<b>40,64</b>	<b>34,77</b>	<b>127,52</b>	<b>969,2</b>	

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 Уральского регионального центра питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Обед:	Салат из капусты белокочанной и огурцов (капуста белокочанная 50, огурцы св. неочищенные 39,0, масло раст. 6, лим. кислота, соль.)	100	1,0	6,0	3,1	72,0	5 (сборник Т. Н. 2021г)
	Суп крестьянский с крутой (капуста белокочанная 37,5, картофель 25; крупа перловая 10; морковь 10; лук репчатый 12,5; масло раст. 5; сметана 10, соль)	250	2,31	7,74	15,43	140,59	51
	Жюльена рыбная	90	11,7	8,1	7,7	157	161
	Картофельное пюре (Картофель 168, молоко 32, масло слив. 9,0,соль)	200	4,26	8,08	31,06	213,94	241
	чай без сахара	200	-	-	-	-	300
	Хлеб ржано-пшеничный	60	6,36	0,60	40,14	188,16	
Итого за обед:		900	25,63	30,52	97,43	771,69	

Технолог Брюшнина Н.Ф.