

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Вайская ООШ»
Г.И. Порошина

20 января 2025 года



**Примерное 10-и дневное меню МБОУ «Вайская ООШ»
Красновишерского городского округа**

День: **понедельник**

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уралский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Салат из моркови	60	0,68	6,05	6,23	82,08	9
	Котлета из говядины (говядина 81; хлеб пшен. 13; масло слив. 5; соль)	90	13,7	15,0	7,3	227,2	189
	Макаронны отварные с маслом слив. (макаронны 51; масло слив. 6,75; соль)	150	5,52	5,29	35,23	211,09	227
	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	3,0	0,44	19,8	90,62	
Итого:		560	26,76	27,08	109,64	751,94	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 до 11 лет

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			
Завтрак	Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,98	8,4	246	
			90/30	11,78	17,4	12,14	252,18	202
			Тефтели из говядины (Ежкики) (говядина 78,5, крупа рисовая 7,7, лук репчатый 31,5, масло слив. 5, мука пшенич. 6,4, масло слив 7,7, соус 30)					
			Макаронны отварные с маслом сливочным (макаронны 51, масло слив.6,75)					
	Чай с сахаром (чай 0,25; сахар 15)	200	-	-	14,98	60,0	300	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08		
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62		
Итого:		590	23,96	23,49	104,2	716,37		

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 до 11 лет

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:	Салат из белокочанной капусты с морковью (капуста белокочанная 53, морковь 6,5, масло раст. 5, сахар 2,5, лим. кислота 0,05, вода для развед. лим. кислоты 2,5)	60	0,5	3,04	3,19	42,01	4
	Птица отварная (курица 144; морковь 3,9; масло слив. 5; соль)	90/5	23,43	23,43	1,25	312,02	212
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая 69; масло слив. 6,75; соль)	150	8,73	5,43	45,0	263,8	219
	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	19,8	90,62	
Итого:		565	39,52	32,64	110,32	849,4	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 до 11 лет

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		
Завтрак:	Салат из моркови и яблок (морковь 61, яблоки 43, масло раст. 10)	60	0,54	6,1	4,94	75,36	11
	Плов из отварной птицы (курица 237, масло раст. 12,6, лук репчатый 25, морковь 16,0, крупа рисовая 56,0, соль)	240	42,51	51,81	46,91	853,82	211
	Чай с сахаром (чай 0,25; сахар 15)	200	-	-	14,98	60,0	300
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
Итого:		560	49,23	58,65	106,7	1173,88	

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7 до 11 лет

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:	Зеленый горошек консервированный	60	1,88	1,98	4,2	46,72	229
	подгарнировки (зел.горошек 65,4)						
	Котлеты «ШКОЛЬНЫЕ» (говядина 36, филе кури 34,2, молоко 18, хлеб 15,3, сухари 9, масло раст., 3,6, соль йодированная)	90	13,77	9,9	11,97	191,7	347 (сборник Т.Н. 2021г.)
	Картофельное пюре (картофель 126, молоко 24, масло слив. 6,75, соль)	150	3,19	6,06	23,29	160,41	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:		560	25,7	18,68	100,34	630,4	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 до 11 лет

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		
	Салат из свежих помидоров (помидоры 55, масло раст.5)	60	0,6	6,1	2,76	68,28	22
	Птица отварная (курица 144; морковь 3,9; масло слив. 5; соль)	90/5	23,43	23,43	1,25	312,02	212
	Рис отварной (крупа рис 54; масло слив. 6,75; соль)	150	3,38	5,08	40,27	225,18	224
Завтрак:	Чай с лимоном (чай 0,25; сахар 15; лимон 8)	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	
Итого:		572	33,66	35,36	99,46	851,8	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 до 11 лет

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:	Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,99	8,4	246
	Тертыели из говядины в молочном соусе (говядина 67, хлеб пшен. 9,4, масло слив. 2,3 лук репчатый 2,7, соус молочный 30, соль)	90/40	16,52	18,77	11,24	280,07	200
	Картофельное пюре (картофель 126, молоко 24, масло слив.6,75, соль)	150	3,19	5,43	23,29	160,41	241
	Напиток из шиповника (шиповник 20; сахар 15)	200	0,68	0,00	21,01	46,87	289
Итого:	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,44	19,8	90,62	
		600	27,05	25,0	97,4	680,45	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 до 11

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:	Помидор свежий нарезка	60	0,66	0,12	2,76	13,8	246
	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)	90	14,4	13,95	10,8	227,7	341 (сборник т. н. 2021г)
	Макаронны отварные с маслом сливочным (макаронны 51, масло слив.6,75)	150	5,52	5,29	35,23	211,09	227
	Чай с сахаром (чай 0,25; сахар 15)	200	-	-	14,98	60,0	300
	Хлеб ржано- пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	
Итого:		560	26,76	20,1	103,64	697,29	

День: **четверг**
 Неделя: **вторая**
 Сезон: **осенне-зимний**
 Возрастная категория: **7 до 11 лет**

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:	Салат из капусты белокочанной и огурцов (капуста белокочанная 25, огурцы св. неочищенные 19,5, масло раст. 3, лим. кислота, соль.)	60	0,6	3,6	1,86	42,0	5 (сборник т. н. 2021г)
	Котлета рыбная любительская (рыба 90,0, яйцо куриное 1/5 шт., молоко 9,8, хлеб в/с 13, лук 10, молоко, 9,8, масло раст. 4,0, соль)	90	11,7	8,1	7,7	157,0	144
	Картофельное пюре (Картофель, молоко 24, масло слив. 6,75,соль)	150	3,19	6,06	23,29	160,41	241
	Напиток из шиповника (шиповник 20, сахар 15)	200	0,68	0,00	21,01	46,87	289
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
Итого:		560	22,35	18,5	93,73	590,98	

День: **пятница**
 Неделя: **вторая**
 Сезон: **осенне-зимний**
 Возрастная категория: **7 до 11 лет**

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:	Помидор свежий нарезка	60	0,66	0,12	2,76	13,8	246
	Биточки из говядины (говядина 81; хлеб пшен. 13; сухари 7,5; масло слив. 5; соль)	90	13,7	15,0	7,3	227,2	189
	Пюре картофельное с маслом (картофель; молоко 16; масло слив. 4,5; соль)	100	2,13	4,04	15,53	106,97	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 с сахаром (чай 0,25; сахар 15)	200	-	-	14,98	60,0	300
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
Итого:		560	23,98	21,52	87,17	636,25	

Технолог Брюшнина Н.Ф.