



**Примерное 10-и дневное меню МБОУ «Вайская ООШ»  
Красновшерского 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:	Салат из моркови (морковь 110, масло раст. 10, сахар 3)	100	1,14	10,08	10,38	136,8	9
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (капуста белок. 68,75; картофель30; 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
	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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>930</b>	<b>36,08</b>	<b>44,5</b>	<b>139,83</b>	<b>1101,79</b>	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральского регионального центра питания г.Пермь 2008г.)
			Б (г)	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, огурцы соленые 17,5, масло раст. 5 сметана 10, соль)	250	5,08	11,3	32,38	149,60	42
	Тефтели 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
	Компот из свежих яблок(с витамином «С») (яблоки свежие 45,4; сахар 15; к-та лимонная 0,2; витамин «С» 0,1)	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>980</b>	<b>38,81</b>	<b>45,51</b>	<b>150,76</b>	<b>1059,22</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
Обед:	Мясо тушеное (говядина 169,5, морковь 6, лук репчатый7,5, масло раст. 7,5, томат –поре 10,5, мука пшеничная 3 )	150	26,25	9,15	4,49	204,77	191
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая 69, масло слив. 6,75; соль	150	8,73	5,43	45,0	263,8	219
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов 25; сахар 15)	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	19,8	90,62	
Итого за обед:		910	44,86	19,31	134,16	878,85	

День: четверг

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:	Салат из белокачанной капусты с морковью (капуста белокачанная 106, морковь 13, масло раст. 10, сахар 5, лим. кислота 0,1, вода для развед. лим. кислоты 5)	100	0,84	5,06	5,32	70,02	4
	Суп картофельный с макаронными изделиями (макаронны 10; кар. тофель; 75 морковь 12,5; лук репчатый 11,6; масло раст. 3,78; соль)	250	2,83	2,86	21,76	124,09	47
	Плов из отварной пшеницы (курица 207,5, масло раст. 11,0, лук репчатый 22, морковь 14,0, крупа рисовая 49,0, соль)	280	49,6	60,44	54,73	996,12	211
	Компот из кураги (курага 20; сахар 15)	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:		820	59,78	69,00	144,34	1466,91	

День: пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральского регионального центра питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Обед:	Зеленый горошек консервированный отварной для поджаривовки (зел.горошек 65,4)	60	1,88	1,98	4,2	46,72	229
	Свекольник (свекла 80, картофель 43,1, морковь 12,5, лук репчатый 13,4, масло раст., 5, сахар 1,6, томат-шоре 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
	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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>890</b>	<b>33,29</b>	<b>30,34</b>	<b>123,15</b>	<b>851,99</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 (свекла 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
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов 25; сахар 15)	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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>930</b>	<b>46,05</b>	<b>55.57</b>	<b>138.53</b>	<b>1239,78</b>	

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 отруди 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 пшеч. 22,3; сахар 12,9; масло слив. 8,6; соль)	120	18,31	20,09	9,84	303,00	189
	Макаронны отварные с маслом слив. (макаронны 68, масло слив.9,0,	200	7.36	7.06	47.1	281.46	227
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов 25; сахар 15)	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	19,8	90,62	
<b>Итого за обед:</b>		<b>930</b>	<b>38.34</b>	<b>49.35</b>	<b>165.32</b>	<b>1160,67</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 (по 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
		250/30	3,75	3,29	16,84	111,94	46
		Суп картофельный с клецками (картофель 30,морковь 10, лук репчатый 12, масло слив. 3,75, клецки 30)					
		120/50	15,7	23,19	16,18	336,24	202
Тертые из говядины с рисом (ёжики) (говядина 104,6 , крупа рисовая 10,3, лук репчатый 42,0, масло слив. 6,9, мука пшенич. 8,6, масло слив 12, соус 50)							
Итого за обед:	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 3,35; томат-пюре 4; мука пшен. 0,6; сахар 1,5; соль)					
		50	1,31	1,62	6,73	43,58	235
		200	1,0	0,2	22,0	88,0	293
Сок фруктовый							
Хлеб ржано-пшеничный							
Хлеб пшеничный							
<b>Итого за обед:</b>		<b>960</b>	<b>30,87</b>	<b>33,18</b>	<b>120,47</b>	<b>885,43</b>	



День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний ч

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральского регионального центра питания г.Пермь 2008г.)
			Б (г)	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 112,5, 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.)
	Макаронн1 отварные с маслом слив. (макаронн 68, масло слив.9.0)	200	7.36	7.06	47.1	281.46	227
	Компот из замороженных ягод (ягоды замороженные 20; сахар 15)	200	0,2	0,1	10,7	44,0	491 (сборник т.н. 2021г.)
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	
<b>Итого за обед:</b>		<b>930</b>	<b>40.66</b>	<b>35.01</b>	<b>137.95</b>	<b>1021.24</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	70,0	5 (сборник т. н. 2021г)
		250	2,31	7,74	15,43	140,59	51
		120	16,8	7,2	3,6	134,4	303 (сборник т. Н. 2021г)
	Картофельное пюре (Картофель 168, молоко 32, масло слив. 9.0соль)	200	4.26	8.08	31.06	213.94	241
Итого за обед:	Компот из свежих яблок (с витамином С) (яблоки свежие 45,4; сахар 15; к-та лимонная 0,2; витамин «С» 0,1)	200	0.16	0.16	27.87	114.56	282
		30	3,18	0,30	20,07	94,08	
		30	3,00	0,44	19,8	90,62	
	Хлеб пш. ржанно-пшеничный	30					
	Хлеб пшеничный	30	30.71	29,92	120.93	858.19	

Технолог Брюшнина Н.Ф.