

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Вайская ООШ»

Г.И. Порошина

14 февраля 2022 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 Уральского регионального питания центра питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Обед:	Салат из моркови	60	0,68	6,05	6,23	82,08	9
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (капуста белок. 55; картофель; морковь 10; лук репчатый 10; масло раст. 4; сметана 8; соль)	200	1,67	5,3	8,51	86,26	63
	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
	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	28,75	32,67	119,14	879,63	

День: **вторник**
 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		
Обед:	Помидор свежий нарезка	60	0,66	0,12	2,76	13,8	246
	Рассольник Ленинградский со сметаной (картофель 60, крупа рис 4, морковь 8, лук репчатый 8, огурцы соленые 4, масло раст. 4 сметана 8, соль)	200	4,02	9,04	25,9	119,68	42
	Тфтели 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
	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	
Итого за обед		800	30,73	34,26	130,93	873,22	

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 Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
	Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,98	8,4	246
	Суп картофельный с горохом (горох 17; картофель, морковь, лук репчатый 10; масло раст. 4; соль)	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45
	Мясо тушеное (говядина 83, морковь, лук репчатый, масло раст., томат – поре 7, мука пшеничная 2.)	100	17,5	6,1	2,99	136,51	191
Обед:							
	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:		770	35,32	15,44	128,62	786,23	

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 Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Обед:	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
	Суп картофельный с макаронными изделиями (макаронн 8; картофель; морковь 10; лук репчатый 9,3; масло раст. 3; соль)	200	2,26	2,29	17,41	99,27	47
	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
	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:		760	51,78	57,88	130,04	1271,78	

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		
Обед:	Зеленый горошек консервированный отварной для поджаривовки (зел.горошек 65,4)	60	1,88	1,98	4,2	46,72	229
	Свекольник (свекла 51,2, картофель 34,5, морковь 8, лук репчатый 8,88, масло раст., 4, томат-пюре 2,6, сметана 8, соль)	200	1,54	5,07	8,04	83,33	43
	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 г.н. 2021г.)
	Картофельное пюре (картофель 126, молоко 24, масло слив. 6,75, соль)	150	3,19	6,06	23,29	160,41	241
Итого за обед:	Напиток из шиповника (шиповник 20г, 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 за обед:		760	27,24	23,75	108,38	713,73	

День: **понедельник**

Неделя: вторник

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		
Обед:	Салат из св.помидоров (помидоры 54, масло раст.5)	60	0,6	6.1	2.76	68,28	22
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (свекла 40; капусты 20; картофеля; морковь 10,5; лук репчатый 5; масло раст. 2,4; лим. к-та 0,2; сахар 2; сметана 8; соль)	200	1,52	5,33	8,65	88,89	37
	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
	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	
Итого за обед:		765	35,67	83,54	120,69	992,78	

День: **вторник**
 Неделя: **вторая**
 Сезон: **осенне-зимний**
 Возрастная категория: **7 до 1 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		
	Салат из моркови и яблок (морковь 61, яблоки 43, масло раст. 10)	60	0,54	6.1	4,94	75.36	11
	Рассольник домашний (картофель60, капуста белокочанная16 морковь, лук репчатый 8 огурцы соленые 12; масло раст. 4; соль)	200	4,0	9,0	25,9	119,6	41
	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
	Макаронны отварные с маслом слив. (макаронны 51, масло слив.6,75,	150	5,52	5,29	35,23	211,09	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	
Итого за обед:		760	30,5	36,13	141,13	931,74	

День: среда

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			
Обед:	Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,99	8,4	246	
		200/30	3,0	2,63	13,47	89,55	46	
		Суп картофельный с клецками (картофель 140, морковь 8, лук репчатый 8, масло слив. 2,0, клецки 30))						
		90/30	11,78	17,4	12,14	252,18	202	
		Тертельи 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)						
Итого за обед:	Проре картофельное с маслом (картофель, молоко 16, масло слив. 4,5, соль)	100	2,13	4,04	15,53	106,97	241	
		Капустя 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	
		Сок фруктовый						
		200	1,0	0,2	22,0	88,0	293	
Итого за обед:	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:		785	25,88	26,7	111,73	773,38		

День: **четверг**
 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		
Обед:	Помидор свежий нарезка	60	0,66	0,12	2,76	13,8	246
	Суп картофельный с рыбной консервой (консервы рыбные 20,8, картофель, морковь 10, лук репчатый 9,6, масло раст. 2, соль)	200	5,3	6,65	17,02	147,58	72
	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 г. н. 2021г.)
	Макароны отварные с маслом слив. (макароны 51, масло слив.6,75	150	5,52	5,29	35,23	211,09	227
	Компот из замороженных ягод (ягоды замороженные 20; сахар 15)	200	0,2	0,1	10,7	44,0	491 (сборник г.н. 2021г.)
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	
Итого за обед:		760	34,42	26,85	116,38	828,87	

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		
Обед:	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)
	Суп крестьянский с крупой (капуста белокочанная 30,картофель: крупа перловая 8; морковь 8; лук репчатый 8; масло раст. 4; соль)	200	1,8	6,1	12,3	112,4	51
	Суфле рыбное (минтай 66,0, яйцо куриное 15,75, молоко 27,5,мука в/с 2,16, масло слив. 2,16, масло раст. д/см 1,8; соль)	90	12,6	5,4	2,7	100,8	303 (сборник т. Н. 2021г)
	Картофельное пюре (Картофель, молоко 24, масло слив. 6,75,соль)	150	3,19	6,06	23,29	160,41	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 пш. 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	24,53	22,06	107,89	714,86	

Технолог Брюшнина Н.Ф.