УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Вайская ООШ»
Т.И. Порошина
01 сентября 2026 года

Примерное 10-и дневное меню МБОУ «Вайская ООШ»
Красновишерского муниципального 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 Уральский 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
	Макароны отварные с маслом слив. (макароны 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	
Итого за обед:		**930**	**36,08**	**44,5**	**139,83**	**1101,79**	

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 Уральский региональный центр 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, картофель112,5, морковь 10, лук репчатый 12,0, масло раст. 2,5, соль)	250	6,62	8,31	21,28	184,48	72
	Тефтели 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)	120/50	15,7	23,19	16,18	336,24	202
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая 69; масло слив. 6,75; соль)	180	10,48	5,52	54,0	316,56	219
	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 за обед:		**930**	**40,08**	**37,96**	**150,91**	**1093,48**	

День: **среда**
Неделя: первая
Сезон: весенне–летний
Возрастная категория: с 12 лет и старше

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:	Огурцы свежие в нарезке	100	0,8	0,1	3.3	14.0	246
	Суп картофельный с горохом (горох21,25; картофель 50, морков 12,5ь, 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
	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 Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Обед:	Салат из белокочанной 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 (макароны 10; картофель;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 птицы (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 (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Обед:	Салат из соленых огурцов с луком (огурцы соленые 100, лук репчатый 17,9, масло растительное 5)	100	0,85	5,08	3,31	61,5	30
	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 куры 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	
Итого за обед:		**930**	**32,26**	**33,44**	**122.26**	**866,77**	

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 Уральский региональный центр 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	
Итого за обед:		**930**	**46,05**	**55.57**	**138.53**	**1239,78**	

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 Уральский региональный центр 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 морковь10, лук репчатый 12,5 огурцы соленые 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 пшен. 22,3; сухари 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
	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:		**930**	**38.34**	**49.35**	**165.32**	**1160,67**	

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 Уральский региональный центр 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
	Тефтели 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)	120/50	15,7	23,19	16,18	336,24	202
	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
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	22,0	88,0	293
	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:		**960**	**30,87**	**33,18**	**120,47**	**885,43**	

День: **четверг**
Неделя: вторая
Сезон: осенне–зимний ч
Возрастная категория: с 12 лет и старше

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:	Помидор свежий нарезка	100	1,1	0,2	4,6	11,5	246
	Суп картофельный с рыбной консервой (консеры рыбные 26, картофель112,5, 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
	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	
Итого за обед:		**930**	**40.66**	**35.01**	**137.95**	**1021.24**	

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 Уральский региональный центр 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)
	Суп крестьянский с крупой (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
	Суфле рыбное (минтай 120,0, яйцо куриное 24, молоко 36,мука в/с 2,88, масло слив. 2,88, масло раст. д/см 2,4; соль 1,2)	120	16,8	7,2	3,6	134,4	303 (сборник т. Н. 2021г)
	Картофельное пюре (Картофель168, молоко 32, масло слив. 9.0соль)	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 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:		**930**	**30.71**	**29,92**	**120.93**	**858.19**	

Технолог Брюшинина Н.Ф.