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: 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 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
	Макароны отварные с маслом слив. (макароны 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 Уральский региональный центр 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
	Тефтели из говядины (Ежики) (говядина 78,5 , крупа рисовая 7,7, лук репчатый 31,5, масло слив. 5, мука пшенич. 6,4, масло слив 7,7, соус 30)	90/30	11,78	17,4	12,14	252,18	202
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая 69; масло слив. 6,75; соль)	150	8,73	5,43	45,0	263,8	219
	Чай с сахаром (чай 0,25; сахар 15)	200	-	-	14,98	60	300
	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:		**790**	**32,65**	**30,34**	**131,77**	**922,06**	

День: **среда**
Неделя: первая
Сезон: осенне–зимний
Возрастная категория: 7 до11 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		
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 Уральский 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 Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный отварной для подгарнировки (зел.горошек 65,4)	60	1,88	1,98	4,2	46,72	229
	Котлеты «Школьные» (говядина 36, филе куры 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 Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак:	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
	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 Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,99	8,4	246
	Тефтели 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
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,44	19,8	90,62	
Итого:		**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 Уральский региональный центр 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)
	Макароны отварные с маслом сливочным (макароны 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 Уральский региональный центр 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 Уральский региональный центр 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 Брюшинина Н.Ф.