

Утверждаю
Директор



школы: В.Н. Паршаков

«25» мая 2023 года

**10-и дневное меню
для организации питания детей в летний период
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Верх-Язьвинская средняя общеобразовательная школа»**

День: **понедельник**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенне-летний**

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 2021г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша овсяная жидкая с изюмом (крупа овсяная 33,2; молоко 84,0; вода 58,5; изюм 24,4; сахар 5; масло сливочное 5; соль 0,3)	200	6,9	7,7	43,5	271,41	238
	Чай с сахаром и лимоном (чай 0,25; сахар 15; лимон 8)	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459
	Бутерброд с сыром (1-й вариант) (сыр 21, масло сливочное 5; хлеб 20)	20/20/5	6,9	9,0	10,0	149,0	63
	Хлеб пшеничный	60	6,0	0,88	39,6	181,24	573
Итого за завтрак:		505	20,1	17,68	102,6	641,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г. Пермь 2021г.)
			Б	Ж	У		
Обед	Салат из моркови	60	0,72	3,6	6,72	62,4	21
	Щи из свежей капусты с картофелем (капуста белок. 40; картофель; морковь 10; лук репчатый 10; масло растительное 4; соль 1,2)	200	1,2	3,6	3,04	49,4	104
	Птица отварная (курица 265,5; лук репка 5,4; соль 0,23)	90	14,6	10,8	0,27	156,6	366
	Макароны отварные с маслом слив. (макароны 51; масло слив. 6,75; соль 1,5)	150	5,5	4,95	29,5	184,5	256
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,0	501
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	575
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,44	19,8	90,62	573
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	52,0		
Итого за обед:		860	29,6	24,29	109,4	783,7	

День: **вторник**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенне-летнее**

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 2021 г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая (крупа пшеничная 39,2; молоко 97,5; вода 66,34; сахар 5; масло сливочное 5; соль 0,29)	200	7,28	6,48	35,38	228,8	232
	Бутерброд с повидлом (<i>1-й вариант</i>) (масло сл. 5, повидло 21, хлеб 20)	45	1,8	4,28	22,73	134,0	72
	Какао с молоком сгущенным (вода 105; какао-порошок 2,4; молоко сгущенное с сахаром 8.5% - 38)	200	3,2	3,6	19,2	122,0	463
	Хлеб пшеничный	60	6,0	0,88	39,6	181,24	573
Итого за завтрак		505	18,28	15,24	116,91	666,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г. Пермь 2021 г.)
			Б	Ж	У		
Обед	Салат из свёклы с сыром и чесноком (свёкла 60; сыр 10; чеснок 0,38; масло растительное 3,6; или заправка для салата 3,6; соль 0,15)	60	2,88	6,42	3,9	84,6	33
	Рассольник ленинградский (вода или бульон 150; картофель 80, крупа рис 4; морковь 10, лук репч. 4,8; огурцы соленые 20, масло растительное 4; соль 0,4)	200	2,1	4,08	10,6	87,6	100
	Суфле рыбное (рыба 90; яйцо куриное 18; молоко 27; мука в/с 2,16, масло слив. 2,16, масло растительное д/см 1,8; соль 0,9)	90	12,6	5,4	2,7	100,8	303
	Картофельное пюре (картофель 174; молоко 22,5, масло слив.6,75 , соль 0,6)	150	4,05	6,0	8,7	105,0	377
	Компот из свежих яблок (яблоки свежие 23; сахар 10; к-та лимонная, 2% 10)	200	0,1	0,1	11,1	46,0	486
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	573
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,44	19,8	90,62	575
	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	
Итого за обед		860	29,41	23,24	97,87	704,7	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

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 2021 г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом (крупа рис 30,1; молоко 101,4; вода 70,2; сахар 4,8; масло слив. 4,8; соль 0,2)	200	5,03	6,36	31,40	202,9	236
	Чай с сахаром и лимоном (чай 0,25; сахар 15, лимон 8)	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459
	Хлеб пшеничный	60	6,0	0,88	39,6	181,24	573
	Яйцо вареное (шт.)	40	5,1	4,6	0,3	30,0	267
Итого за завтрак:		500	16,43	11,94	80,80	454,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г. Пермь 2021 г.)
			Б	Ж	У		
Обед	Салат из капусты белокочанной и огурцов (капуста белокочанная 37,8; огурцы св. неочищенные 25,2; масло растит. 3,6; или заправка для салата 3,6; лимонная. Кислота 2% -3; соль 0,15.)	60	0,6	3,6	1,86	42,0	5
	Суп картофельный с горохом (горох 16,2; картофель 66,6; морковь 10; лук репка 9,6; масло слив. 3/1; петрушка корень 2,6; соль 1,2)	200	5,04	2,86	11,68	92,6	113
	Мясо тушеное (говядина 91; морковь 21; лук репка 12; масло растит. 2; томат –пюре 8; мука пшеничная 4; соль 0,6)	100	16,0	15,0	5,0	219,0	321
	Каша гречневая рассыпчатая (вода 102,4; греча 68,65; масло слив.5,8; соль 0,36)	150	8,51	6,36	37,64	242,16	202
	Компот из смеси сухофруктов (вода 203; сухофрукты 20; сахар 10; лимонная кислота, 2% - 10)	200	0,6	0,1	20,1	84,0	495
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	575
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,44	19,8	90,62	573
	Апельсин	100	0,5	0,1	10,1	47,0	
Итого за обед:		870	37,43	28,76	126,25	911,46	

День: **четверг**
 Неделя: **первая**
 Сезон: **весенне-летний**
 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 2021 г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая (вода 64,3; крупа ячневая 43, 3; молоко 95,6, масло слив. 4,8; соль 0,48)	200	7,06	6,48	32,31	215,8	227
	Кофейный напиток на сгущенном молоке (вода 176; кофейный напиток 2,4; молоко сгущенное с сахаром 8,5% - 38)	200	2,6	3,2	19,0	115,0	466
	Вафли	50	1,95	15,3	31,25	270,5	580
	Хлеб пшеничный	60	6,0	0,88	39,6	181,24	573
Итого за завтрак		510	17,61	25,86	122,16	782,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г. Пермь 2021 г.)
			Б	Ж	У		
Обед	Помидор свежий (нарезка) (Помидор 51; соль 0,1)	60	0,42	0,0	1,14	6,6	148
	Суп картофельный с макаронными изделиями (макароны 10; картофель 53,4; морковь 10; лук репчатый 9,6; масло растительное 1; томатное пюре 2; соль 1,2)	200	2,32	3,32	9,76	78,2	129
	Жаркое по-домашнему (картофель 247; говядина 113; лук репка 24; томатная паста 12; масло сливочное 6; соль 0,8)	240	22,56	17,6	30,96	368,4	328
	Компот из кураги (вода 203; курага 20; сахар 10; лимон. кислота, 2% - 10)	200	0,3	0,01	17,5	72,0	494
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	575
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,44	19,8	90,62	573
	Груша	100	0,4	0,1	15,2	57,0	
Итого за день:		860	32,18	21,77	114,43	766,9	

День: **пятница**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенне-летний**

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 2021 г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша «Дружба» (молоко 99,5 вода 68,3; крупа рисовая 14,6; крупа пшеничная 10,7; сахар 4,8; масло слив. 4,8; соль 0,3)	200	5,07	6,44	26,9	185,95	229
	Чай с сахаром и лимоном (чай 0,25; сахар 15, лимон 8))	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5	582
	Хлеб пшеничный	60	6,0	0,88	39,6	181,24	573
Итого за завтрак:		510	15,12	12,32	113,2	614,69	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г. Пермь 2021 г.)
			Б	Ж	У		
Обед	Зеленый горошек консервированный отварной для поджаривания (зелёный горошек 65,4)	60	1,72	2,18	3,02	46,72	157
	Свекольник (свекла 64; картофель 46; морковь 10, лук репчатый 10,8; масло растительное, 4, томат-пюре 2,6, лимон. кислота 2% - 3; сахар 2; соль 1,2)	200	1,86	3,78	8,26	74,6	98
	Птица отварная (курица 265,5; лук репка 5,4; соль 0,23)	90	14,6	10,8	0,27	156,6	366
	Картофельное пюре (картофель 174; молоко 22,5, масло слив.6,75, соль 0,6)	150	4,05	6,0	8,7	105,0	377
	Напиток из шиповника (вода 200; шиповник 20; сахар 10)	200	0,67	0,27	18,3	78,0	496
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	575
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,44	19,8	90,62	573
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,0	501
Итого за обед:		960	30,08	23,97	98,62	731,62	

День: **понедельник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенне-летний**

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 2021 г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная пшеничная вязкая (крупа пшеничная 50; молоко 96; вода 64; сахар 5; масло слив. 5; соль 0,5)	205	8,4	6,6	37,8	245,4	223
	Бутерброд с маслом (1-й вариант) (хлеб пшеничный 20; масло сливочное 15)	35	1,6	11,0	10,0	146,0	69
	Какао с молоком сгущенным (вода 105; какао-порошок 2,4; молоко сгущенное с сахаром 8.5% - 38)	200	3,2	3,6	19,2	122,0	463
	Хлеб пшеничный	60	6,0	0,88	39,6	181,24	573
Итого за завтрак:		500	19,2	22,08	106,6	694,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г. Пермь 2021 г.)
			Б	Ж	У		
Обед	Огурец свежий (нарезка) (огурец не очищенный 51; соль 0,1)	60	0,42	0,0	1,14	6,6	148
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (вода или бульон 160; свекла 40; капуста 20; картофель 21,4; морковь 12,6; лук репчатый 9,6; масло растит. 4; лимон. к-та 2% -3 ; сахар 2; томат. пюре 6; петрушка корень 2,6; соль 1,2)	200	1,48	3,54	5,56	60,0	95
	Котлеты «Школьные» (говядина 38,7, филе кури 35,1, молоко 18, хлеб 15,3, сухари 9, масло растительное, 3,6, соль 0,36)	90	13,77	9,9	11,97	191,7	347
	Рис отварной (вода 108,2; крупа рис 51,5; масло слив. 5,76; соль 0,36)	150	3,58	4,69	36,65	203,08	205
	Компот из смеси сухофруктов (вода 203; смесь сухофруктов. 20; сахар 10; лимонная кислота, 2% - 10)	200	0,6	0,1	20,1	84,0	495
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	575
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,44	19,8	90,62	573
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	52,0	
Итого за обед:		860	26,43	19,37	125,09	782,08	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7 до 11 лет

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г. Пермь 2021 г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая (крупа манная 30,05; молоко 105,3; вода 66,34; сахар 4,88; масло сливочное 4,88; соль 0,3)	200	6,07	6,44	30,48	203,9	230
	Чай с сахаром и лимоном (чай 0,25; сахар 10, лимон 8)	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459
	Бутерброд с сыром (1 вариант) (хлеб пшеничный 20; сыр 21; масло сливочное 5)	45	6,9	9,0	10,0	149,0	63
	Хлеб пшеничный	60	6,0	0,88	39,6	181,24	573
Итого за завтрак:		505	19,27	16,42	89,58	574,14	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г. Пермь 2021 г.)
			Б	Ж	У		
Обед	Салат из моркови и яблок (морковь 72, яблоки 41,4, масло растит. 5,4)	60	0,6	3,66	4,5	53,4	22
	Рассольник домашний (картофель 80; капуста белокочанная 20; морковь 10; лук репчатый 9,6; огурцы соленые 20; масло растительное 4; соль 0,6)	200	2,0	4,06	11,34	73,8	101
	Птица отварная (курица 265,5; лук репка 5,4; соль 0,23)	90	14,6	10,8	0,27	156,6	366
	Макароны отварные с маслом сливочным (макароны 51; масло слив. 6,75; соль 1,5)	150	5,5	4,95	29,5	184,5	256
	Какао с молоком сгущённым (вода 176; сгущённое молоко 8,5% - 38; какао-порошок 2,4)	200	3,3	2,9	13,8	154,15	463
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	575
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,44	19,8	90,62	573
	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	
Итого за обед:		860	33,68	27,61	120,28	903,15	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

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 2021 г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая (крупа кукурузная 39; молоко 97,5; вода 66,3; сахар 4,8; масло слив. 4,8; соль 0,2)	200	5,9	6,4	36,2	226,5	233
	Чай с сахаром и лимоном (чай 0,25; сахар 15; лимон 8)	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459
	Вафли	50	1,95	15,3	31,25	270,5	580
	Хлеб пшеничный.	60	6,0	0,88	39,6	181,24	573
Итого за завтрак:		510	14,15	22,68	116,55	718,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания) г. Пермь 2021 г.)
			Б	Ж	У		
Обед	Салат витаминный (капуста белокочанная 42; морковь 18; яблоки 18; масло растит. 3 или заправка для салата 3; лимон. кислота, 2% -3; соль 0,15)	60	0,72	3,06	3,3	43,8	2
	Суп картофельный с горохом (горох 16,2; картофель 66,6; морковь 10; лук репка 9,6; масло слив. 3/1; петрушка корень 2,6; соль 1,2)	200	5,04	2,86	11,68	92,6	113
	Рыба, тушеная в сметанном соусе (рыба 112,8; морковь 27,6; лук репка 12; масло растит. 1,2; соус (№ 408) 30; соль 0,6)	90	12,0	3,6	3,0	92,4	298
	Картофельное пюре (картофель 174; молоко 22,5, масло слив.6,75; соль 0,6)	150	4,05	6,0	8,7	105,0	377
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	22,0	88,0	501
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	575
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,44	19,8	90,62	573
	Апельсин	100	0,5	0,1	10,1	47,0	
Итого за обед:		860	29,49	16,56	98,65	653,5	

День: **четверг**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенне-летний**

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 2021 г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет с зеленым горошком (яйцо 69; молоко 60; зеленый горошек 45; масло слив.10; масло растит. 2; соль 1)	150	10,0	15,0	4,8	194,0	269
	Кофейный напиток на сгущенном молоке (кофейный напиток 2,4; молоко сгущенное с сахаром 8,5% 38; вода 176)	200	2,6	3,2	19,0	115,0	466
	Манник (кефир 2.5% - 50, крупа манная.34, сахар-песок 17, масло слив. 4, натрий двууглекислый 2, масло растительное д/см 2; соль 0,4)	130	7,2	6,7	40,4	251,0	550
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,44	19,8	90,62	573
Итого за завтрак:		510	22,8	25,34	84,0	650,62	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г. Пермь 2021 г.)
			Б	Ж	У		
Обед	Салат картофельный с солёными огурцами (картофель 50,4; огурцы солёные 12; морковь 7,2; лук репка 7,2; масло растительное 3,6)	60	1,26	3,78	4,92	58,8	43
	Суп картофельный с рыбной консервой (консервы рыбные 32, картофель 74,6; морковь 16; лук репчатый 7,6; крупа рисовая 4; масло сливочное 3, соль 1,2; укроп 1,44)	200	7,44	9,12	8,04	144,8	122
	Котлета «Пермская» (говядина 70,2; молоко. 11,7, хлеб 10,8, яйцо куриное 10,35, сухари 9; лук репка. 8,1; чеснок 1,08; соль 0.36; масло растительное д/см 1,8)	90	14,4	13,95	10,8	227,7	341
	Макаронаты отварные с маслом слив. (макаронаты 68, масло слив. 8; соль 2)	150	5,55	4,95	29,55	184,5	256
	Напиток из шиповника (вода 200; шиповник 20; сахар 10) с вит. «С»	200	0,67	0,27	18,3	78,0	496
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	575
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,44	19,8	90,62	573
	Груша	100	0,4	0,1	15,2	57,0	
Итого за обед:		860	35,90	32,91	126,68	935,5	

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенне-летний**

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 2021 г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая (крупа пшенная 40; молоко 97,6; вода 66,3; сахар 5; соль; масло слив. 5)	200	7,28	7,26	34,85	233,76	235
	Бутерброд с повидлом (<i>1-й вариант</i>) (масло слив. 5, повидло 21, хлеб 20)	45	1,8	4,28	22,73	134,0	72
	Чай с сахаром и лимоном (чай 0,25; сахар 10; лимон 8; вода 150)	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459
	Хлеб пшеничный	60	6,0	0,88	39,6	181,24	573
Итого за завтрак:		505	15,38	12,52	106,68	589,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г. Пермь 2021 г.)
			Б	Ж	У		
Обед	Огурец свежий (нарезка) (огурец не очищенный 51; соль 0,1)	60	0,42	0,0	1,14	6,6	148
	Суп крестьянский с крупой (вода или бульон 170; капуста белок. 30; картофель 26,8; крупа перловая 8; морковь 10; лук репчатый 9,6; масло растительное 4; соль 1,2)	200	19,2	4,0	6,8	70,8	118
	Тефтели из говядины в молочном соусе (говядина 37,8; хлеб пшеничный 5,4; масло слив. 1,8; лук репчатый 14,4; соус молочный 18; соль 0,63)	90	7,2	7,2	4,5	111,6	349
	Каша гречневая рассыпчатая (вода 102,4; греча 68,65; масло слив. 5,8; соль 0,36)	150	8,51	6,36	37,64	242,16	202
	Компот из свежих яблок (с витамином С) (яблоки свежие 23; сахар 10; к-та лимонная 2% 10; витамин «С» 0,1)	200	0,1	0,1	11,1	46,0	486
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	575
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,44	19,8	90,62	573
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	22,0	88,0	501
Итого за обед:		960	42,61	18,6	123,05	749,86	