

СОГЛАСОВАНО

И.о Директора МБОУ СОШ № 8

Н.Г. Бардакова



УТВЕРЖДАЮ

ИП Раджабов С.Н.о

С.Н. Раджабов

**10-и дневное меню для МБОУ СОШ № 8
Красновишерского городского округа
2024-2025 учебный год**

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.2021г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из капусты белокочанной	60	0,87	3,6	5,04	56,4	1
	Котлета припущенная из птицы (филе кури - 67г; хлеб пшен. - 17; молоко - 23г; масло слив. 6,5г; соль)	90	14,17	16,01	9,67	239,26	209
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая 69; масло слив. 6,75; соль)	150	8,73	5,43	45	263,8	219
	Чай с сахаром	215	-	-	14,98	60	300
	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 завтрак:		575	29,95	25,78	114,56	804,16	

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		
Завтрак	Салат из отварной свеклы (свекла – 73г, масло растительное – 3г)	60	0,86	3,05	5,7	45,21	23
	Тефтели из говядины с рисом «ёжики»(говядина 44, крупа рисовая 6г, масло слив. 4г, лук репчатый 24,5г, мука 5г, соль)	100	9,16	13,53	9,44	196,14	202
	Макароны отварные с маслом слив. (макароны 51, масло слив.6,75,	150	5,52	5,29	35,23	211,09	227
	Компот из сухофруктов (сухофрукты 25г, сахар 15г)	200	0,56		27,89	113,79	283
	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 завтрак:		570	22,28	22,61	118,13	750,93	

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		
Завтрак	Икра из моркови (морковь 45г, лук 12,6г, томат паста 6г, масло растит.4,5г, сахар 0,075г, соль)	60	1,36	4,54	8,17	71,75	233
	Птица отварная (кура 144г, морковь 3,9г, соль)	90	23,43	23,43	1,25	312,02	212
	Рис отварной (крупа рис 54г, масло слив. 6,7г, соль)	150	3,89	5,09	40,28	225,18	224
	Чай с сахаром (чай 0,25, сахар 15)	200	0,12	-	12,04	48,64	300
	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 завтрак:		560	34,98	33,8	101,61	842,29	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее-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.2021г)
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Салат из капусты белокочанной (капуста белокочанная 66, морковь 7,2г, масло раст. 3,6 лим. кислота, соль.)	60	0,87	3,6	5,04	56,4	1 (сборник т. н. 2021г)
	Рагу из птицы (кура 93,6г, масло растит. 7,8г, картофель 112г, морковь 23,8г, томат паста 3,4г, лук 16,8г, мука 1,4г, соль)	240	21,09	26,87	24,96	423,2	214
	Компот из свежих яблок (яблоки свежие 45,4г, сахар 15г, лим.кислота 0,02г)	200	0,16		14,99	60,64	282
	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 завтрак:		560	28,3	21,61	84,86	724,94	

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:	Икра из свеклы (свекла 45г, лук 12,6г, томат паста 6г, масло растит. 4,5г, сахар 0,75г, соль)	60	1,36	4,54	8,17	71,75	233
	Биточки рыбные (минтай св. 118г, хлеб пшен.17г, молоко 13г, яйцо 5г, масло слив.1,8г, соль)	90	12,71	8,6	8,22	168,03	161
	Макароны отварные с маслом слив. (макароны 51, масло слив.6,75,	150	5,52	5,29	35,23	211,09	227
	Чай с сахаром (чай 0,25,сахар 15)	215	0,12	0,00	12,04	48,64	300
	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 завтрак:		575	25,89	19,17	103,53	684,21	

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.2021г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Салат из капусты белокочанной	60	0,87	3,6	5,04	56,4	1
	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 2021г
	Макароны отварные с маслом слив. (макароны 51, масло слив.6,75,	150	5,52	5,29	35,23	211,09	227
	Чай с сахаром (чай заварка 50г., сахар 15)	215	0,12		12,04	48,64	300
	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 завтрак:		575	26,46	19,53	104,15	692,53	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

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 2008г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Салат из моркови (морковь 52,8г, гмасло растит.6г, сахар 1.8г)	60	0,68	6,05	6,23	82,08	9
	Рыба припущенная в молоке (минтай 117г, лук 22г, молоко 30г, масло растит. 6,5г., соль)	95	13,3	8,2	3,1	145,7	165
	Рис отварной (крупа рис 54г, масло слив. 6.7г, соль)	150	3,89	5,09	40,28	225,18	224
	Чай с сахаром, ЛИМОНОМ (чай 0,25, сахар15, лимон 8)	222	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	19,8	90,62	
Итого за завтрак:		587	24,12	20,09	104,79	699,28	

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 Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Салат из свеклы с чесноком (свекла 70г, чеснок 0,04, масло растит. 6г, соль)	60	0,84	6,05	5,53	79,97	28
	Голубцы ленивые (говядина 36г, крупа рисовая 4,5г, лук 13г, масло слив.2,5г, капуста св. 67г, соус 40гр, соль)	130	8,44	8,6	6,34	136,56	178
	Пюре картофельное с маслом (картофель; молоко 24; масло слив. 6.75; соль)	150	3,19	5,43	23,29	160,41	241
	Напиток из шиповника (шиповник 20г, сахар 15г)	200	0,68		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 за завтрак:		600	19,33	20,82	96,04	608,51	

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 Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Икра из моркови (морковь 45г, лук 12,6г, томат паста 6г, масло растит.4,5г, сахар 0,075г, соль)	60	1,36	4,54	8,17	71,75	233
	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 сборн.2021г
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая 69; масло слив. 6,75; соль)	150	8,73	5,43	45	263,8	219
	Какао с молоком (какао-порошок 3г, молоко цельное 100гр, сахар 20г)	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
	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 завтрак:	560	34,44	28,59	129,79	820,87	

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 Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.2021г)
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Салат из капусты белокочанной (капуста белокочанная 66, морковь 7,2г, масло раст. 6, лим. кислота, соль.)	60	0,87	3,6	5,04	56,4	1 (сборник т. н. 2021г)
	Тефтели рыбные (минтай 81г, хлеб 12г, лук реп.14г, яйцо куриное 6г, мука в/с 7,2г., масло раст. 6,4г; соус томатный 40гр, соль)	130	11,51	7,05	11,78	155,66	174
	Макароны отварные с маслом слив. (макароны 51, масло слив.6,75,	150	5,52	5,29	35,23	211,09	227
	Чай с сахаром и лимоном (чай 0,25, сахар 15, лимон 8)	222	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	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 завтрак:		582	24,15	16,69	107,23	669,47	