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** | Cалат 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 *(1-й вариант)* (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 сгущённое 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)** | | | **Энергети ческая 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)** | | | **Энергети**  **ческая 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 пшенная 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)** | | | **Энергети**  **ческая ценность (ккал)** | **№ рецептуры**  **(по сборнику Уральский региональный центр питания г. Пермь 2021 г.)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Обед** | Зеленый горошек консервированный отварной для подгарнировки  (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)** | | | **Энергети**  **ческая 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 сгущённое 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)** | | | **Энергети**  **ческая 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 куры 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 11лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергети**  **ческая 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)** | | | **Энергети**  **ческая 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 (вода176; 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)** | | | **Энергети**  **ческая 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)** | | | **Энергети**  **ческая 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, тушенная 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 сахаром8,5% 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** |
| Макароны отварные с маслом слив. (макароны 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 *(1-й вариант)* (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** |  |