

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВЕРХ-ЯЗЬВИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»



Утверждаю
Директор школы

В.Н. Паршаков

2026 г.

Приказ МБОУ «Верх-Язьвинская СОШ»
от 02.03.2026 года № 24

10-и дневное меню
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Верх-Язьвинская средняя общеобразовательная школа»
возрастная категория детей: 12 лет и старше

с. Верх-Язьва, 2026 год

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 2021 г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	250	10,3	11,0	38,6	295,3	212
	Бутерброд с джемом (2-ой вариант)	50	7,7	10,0	11,1	165,5	73
	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	140,4	573
Итого за завтрак:		560	22,86	21,58	88,7	641,2	

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	Помидор свежий (нарезка)	100	0,7	0,1	1,9	11,0	148
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,3	3,5	14,6	116,0	113
	Плов из отварной птицы	280	40,15	17,37	41,41	482,52	375/2018
	Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72,0	494
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	140,4	573
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2	575
Итого за обед:		930	54,73	21,98	120,83	901,12	

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 2021 г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,2	7,9	39,2	260,0	236
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	267
	Какао с молоком сгущенным	200	3,2	3,6	19,2	122,0	463
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	140,4	573
Итого за завтрак:		550	19,06	88,2	88,2	585,4	

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)	100	0,7	0,1	1,9	11,0	148
	Суп с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,1	47/2008
	Суфле рыбное	120	16,8	7,2	3,6	134,4	299
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,3	8,4	50,2	323,0	202
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46,0	486
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	140,4	573
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2	575
Итого за обед:		970	39,01	19,66	133,98	858,1	

День: среда

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 2021 г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	250	10,2	8,04	46,1	299,2	223
	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	50	7,6	10,0	11,1	165,5	63
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	140,4	573
Итого за завтрак:		560	18,62	18,62	96,2	645,1	

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 с морковью	100	1,45	6,0	8,4	94,0	1
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10,05	180,0	122
	Жаркое по-домашнему	280	26,32	20,02	36,12	429,8	328
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	43,0	501
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	140,4	573
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2	575
Итого за обед:		930	45,35	38,62	120,19	966,4	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее–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 2021 г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	250	8,8	8,09	40,3	268,0	227
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,6	3,2	19,0	115,0	466
	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4	82
	Хлеб пшеничный	60	2,28	0,2	14,76	70,2	573
Итого за завтрак:		630	15,48	12,09	99,26	566,6	

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	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,9	8,9	7,7	118,0	150
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4,5	3,8	61,75	104
	Птица отварная	120	19,44	1,44	0,36	208,8	366
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46	227/2008
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0	495
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	140,4	573
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,4	9,76	59,4	575
Итого за обед:		960	37,4	22,88	118,32	953,81	

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 2021 г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша «Дружба»	250	6,3	8,04	33,6	232,4	229
	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	50	7,6	10,0	11,1	165,5	63
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	459
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	140,4	573
Итого за завтрак:		560	18,66	18,62	83,5	576,3	

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	100	2,8	3,6	5,04	64,0	157
	Суп свекольник	250	2,5	5,07	9,17	92,3	98
	Котлета «Школьная»	120	18,36	13,2	16,0	256,0	347
	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,0	213,9	241/2008
	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78,0	496
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	140,4	573
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2	575
Итого за обед:		970	35,87	31,22	124,93	923,8	

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 2021 г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	250	10,2	8,04	46,1	299,2	223
	Мандарин	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
	Какао с молоком сгущенным	200	3,2	3,6	19,2	122,0	463
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	140,4	573
Итого за завтрак:		610	18,36	12,52	104,6	605,6	

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 маринованный (нарезка)	100	0,8	0,1	1,7	11,0	148
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,42	6,9	75,0	95
	Птица отварная	120	19,44	13,2	15,9	255,6	366
	Рис отварной	200	5,02	7,24	51,8	292,4	385
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0	495
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	140,4	573
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,9	79,2	575
Итого за обед:		970	34,99	26,06	141,8	937,6	

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 2021 г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная вязкая	250	5,9	8,04	45,2	283,2	214
	Бутерброд с повидлом (2-ой вариант)	50	7,7	10,0	11,1	165,5	73
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	459
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	140,4	573
Итого за завтрак:		560	18,36	18,62	95,1	627,1	

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	Помидор свежий (нарезка)	100	0,7	0,1	1,9	11,0	148
	Рассольник домашний	250	2,5	5,07	9,17	92,3	101
	Жаркое по-домашнему	280	26,32	20,02	36,12	429,8	328
	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78,0	496
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	140,4	573
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2	575
Итого за обед:		930	37,47	26,46	110,91	830,7	

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 2021 г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	250	7,4	8,04	25,24	283,17	233
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	267
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,6	3,2	19,0	115,0	466
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	140,4	573
Итого за завтрак:		550	19,66	16,32	74,04	601,57	

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	100	1,0	6,0	3,1	70,0	5
	Суп крестьянский с крупой	250	2,4	5,0	8,5	88,5	118
	Тефтели из говядины с рисом – «ёжики»	120	12,6	9,75	14,55	196,5	350
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,3	8,4	50,2	322,9	202
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46,0	486
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	140,4	573
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2	575
Итого за обед:		970	34,68	30,25	132,87	943,5	

День: **четверг**

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 2021 г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет с сыром	200	23,25	31,0	3,75	387,5	275
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	140,4	573
Итого за завтрак:		560	28,51	31,98	52,55	611,9	

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 свеклы отварной	100	1,4	6,1	7,6	91,0	26
	Рассольник ленинградский	250	2,62	5,1	13,25	109,5	100
	Мясо тушеное	120	19,2	18,0	6,0	223,0	321
	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,0	213,94	241/2008
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0	495
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	140,4	573
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,4	9,76	59,4	575
Итого за обед:		960	34,68	38,26	117,21	921,24	

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 2021 г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшенная вязкая	250	10,34	9,36	54,3	306,8	225
	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	50	7,6	10,0	11,1	165,5	63
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	459
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	140,4	573
Итого за завтрак:		560	22,7		104,2	650,7	

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	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,9	8,9	7,7	118,0	150
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,3	3,57	14,6	115,75	113
	Рыба тушёная в сметанном соусе	120	16,0	4,8	4,0	123,2	298
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46	227/2008
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,0	501
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	140,4	573
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2	575
Итого за обед:		970	39,84	25,53	139,02	944,01	