

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



Утверждаю
Директор школы

В.Н. Паршаков

« 02 » _____ 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: 7 - 11 лет

с. Верх-Язьва, 2026 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 2021 г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	200	8,2	8,8	30,9	236,2	212
	Бутерброд с джемом (2-ой вариант)	40	1,6	3,8	20,2	121,0	73
	Чай с сахаром	200	0	0	14,9	38,0	457
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	140,4	573
Итого за завтрак:		500	14,36	13,08	95,5	535,6	

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	Помидор свежий (нарезка)	60	0,4	0,06	1,1	7,0	148
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	2,86	11,6	93,0	122
	Плов из отварной птицы	240	35,0	15,2	36,2	422,2	375/2018
	Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72,0	494
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6	573
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,9	79,2	575
Итого за день:		780	46,5	18,97	102	767,0	

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 2021 г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,03	6,3	31,3	202,9	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:		500	17,9	15,0	80,3	528,3	

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	Огурец свежий (нарезка)	60	0,4	0,06	1,1	7,0	148
	Суп с макаронными изделиями	200	2,2	2,3	17,0	99,3	47/2008
	Суфле рыбное	100	14,0	6,0	3,0	112,0	303
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,3	37,7	242,1	202
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,0	46,0	486
	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:		800	31,8	15,64	109,06	706,2	

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 2021 г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	200	8,1	6,4	36,8	239,4	223
	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	45	6,9	9,0	10,0	149,0	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:		505	19,86	15,98	85,8	568,8	

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	60	0,8	3,6	5,04	56,4	1
	Суп картофельный с рыбными консервами	200	7,4	9,1	8,04	144,0	113
	Жаркое по-домашнему	240	22,5	17,1	31,0	368,0	328
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	43,0	501
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6	573
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,9	79,2	575
Итого за обед:		780	37,46	30,84	99,88	784,2	

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 2021 г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,0	6,4	32,3	215,8	227
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,6	3,2	19,0	115,0	466
	Банан	100	1,5	0,5	21,0	94,5	82
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	140,4	573
Итого за завтрак:		560	14,56	10,48	90,6	565,7	

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)	60	1,1	5,34	4,6	71,0	150
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	3,6	3,04	49,4	104
	Птица отварная	100	16,2	12,0	0,3	174,0	366
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,23	211,09	227/2008
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0	495
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6	573
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,9	79,2	575
Итого за обед:		790	30,38	27,17	98,87	762,29	

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 2021 г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша «Дружба»	200	5,07	6,4	26,9	185,9	229
	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	45	6,9	9,0	10,0	149,0	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:		505	16,73	15,98	75,7	513,3	

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	60	1,7	2,17	3,02	38,2	157
	Суп свекольник	200	1,86	3,78	8,26	74,6	98
	Котлета «Школьная»	100	15,3	11,0	13,3	213,7	347
	Картофельное пюре	150	3,19	5,43	23,29	160,41	241/2008
	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78,0	496
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6	573
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,9	79,2	575
Итого за обед:		790	28,48	23,49	101,77	737,71	

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 2021 г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	200	8,1	6,4	36,8	239,4	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:		560	16,26	10,88	95,3	545,8	

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)	60	0,7	0,06	1,0	6,6	149
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	3,6	5,5	60,0	95
	Птица отварная	100	16,2	12,0	0,3	174,0	366
	Рис отварной	150	3,8	5,4	38,8	219,3	385
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0	495
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6	573
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2	575
Итого за обед:		790	28,56	22,0	101,32	716,7	

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 2021 г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная вязкая	200	7,2	6,3	34,5	244,0	214
	Бутерброд с повидлом (2-ой вариант)	40	1,6	3,8	20,2	121,0	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:		500	13,56	10,68	93,5	543,4	

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)	60	0,4	0,06	1,1	7,0	148
	Рассольник домашний	200	2,0	4,06	7,3	74,0	101
	Жаркое по-домашнему	240	22,5	17,2	31,0	368,0	328
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	18,3	78,0	496
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	140,4	573
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2	575
Итого за обед:		800	32,72	22,62	103,12	746,6	

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 2021 г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	200	5,9	6,4	36,1	226,5	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:		500	18,16	14,68	84,9	544,9	

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 капусты белокочанной и огурцов	60	0,6	3,6	1,8	70,0	5
	Суп крестьянский с крупой	200	2,0	4,0	6,8	70,8	118
	Тефтели из говядины с рисом – «ёжики»	90	9,6	7,3	11,0	147,3	376
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,3	37,7	242,0	202
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46,0	486
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6	573
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2	575
Итого за обед:		780	26,56	22,14	104,02	748,9	

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 2021 г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет с сыром	150	17,3	23,25	2,8	290,0	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:		510	22,56	24,23	51,6	514,4	

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	Салат из свеклы отварной	60	0,8	3,6	4,6	54,6	26
	Рассольник ленинградский	200	2,1	4,08	10,6	87,6	100
	Мясо тушеное	90	14,4	13,5	4,5	197,0	321
	Картофельное пюре	150	3,19	5,43	23,29	160,41	241/2008
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0	495
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6	573
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2	575
Итого за обед:		780	26,85	27,55	98,71	756,41	

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 2021 г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшенная вязкая	200	8,2	7,4	36,2	245,4	225
	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	45	6,9	9,0	10,0	149,0	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:		505	19,86	16,98	85,0	572,8	

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)	60	1,1	5,34	4,6	71,0	150
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,0	2,8	11,7	93,0	113
	Рыба тушёная в сметанном соусе	100	13,3	4,0	3,3	103,0	298
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,23	211,09	227/2008
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,0	501
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6	573
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2	575
Итого за обед:		790	31,68	18,47	110,65	736,89	