УТВЕРЖДЕНО
И.о.директора МБОУ С(К)ШИ
Л.Н. Чистина
Приказ от 28.08.2026 № 94

Примерное 10-и дневное меню для обучающихся МБОУ СКШИ Красновишерского муниципального округа на 2026-2027 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.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:	Каша овсяная из «Геркулеса» молочная жидкая с маслом	205	6,33	8,09	25,49	207,38	109
	Чай с сахаром	200/15	0,12	-	12,14	48,64	300
	Бутерброд с сыром с маслом	20/20/10	6,67	13.08	10,11	185,0	376
	Хлеб пшеничный	30	3.00	0.44	19,8	90,62	
Итого за завтрак:		**500**	**16,00**	**21,61**	**70,38**	**543,00**	

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		
Обед:	Салат из моркови	60	0,55	0,10	2,30	11,50	345
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,67	5,3	8,51	86,26	63
	Биточки из говядины (ежики)	90	13,7	15,0	7,3	227,2	189
	Макароны отварные с маслом слив.	150	5,52	5,29	35,23	211,09	227
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	22,0	88,0	293
	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 обед:		**760**	**28,62**	**26,63**	**115,21**	**808,75**	

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		
Полдник	Вафли	80	3,12	24,48	50	432,8	380
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,07	0,01	15,31	61,62	294,0
Итого за полдник		**302**	**3,19**	**24,49**	**65,31**	**494,42**	

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		
Ужин:	Тефтели рыбные с соусом	90/40	11,51	7,05	11,78	155,66	174
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,41	241
	Чай с сахаром	200/15	-	-	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 ужин:		**555**	**20,88**	**13,85**	**89,92**	**560,77**	

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		
Поздний ужин:	Кефир	200	4,16	4,55	27.69	163,80	
Итого ужин 2:		**200**	**4,16**	**4,55**	**27,69**	**163,80**	

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:	Каша молочная пшеничная жидкая	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	108
	Бутерброд с повидлом	20/35/10	1,77	7.8	32,95	209,3	381
	Какао с молоком сгущенным	200/38/8	3,78	3,91	26,04	154,15	271
	Хлеб пшеничный	30	3.00	0,44	19,8	90,62	
Итого за завтрак		**546**	**15,99**	**20,22**	**114,07**	**697,99**	

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		
Обед:	Помидор свежий нарезка	60	0,66	0,12	2,76	13.8	246
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	4,02	9,04	25,9	119,68	42
	Птица отварная	90/5	23,43	23,43	1.25	312,02	212
	Рис отварной	150	3,38	5,08	40,27	225,18	224
	Компот из кураги	200	0,33	0,00	22,66	91,98	280
	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 обед		**765**	**38**	**38,41**	**132,71**	**947,36**	

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		
Полдник	Булочка домашняя	80	5,83	9,43	49,07	304,27	312
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,07	0,01	15,31	61,62	294,0
Итого за полдник		**302**	**5,90**	**9,44**	**64,38**	**365,89**	

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		
Ужин:	Овощное рагу	250	3,72	14,87	22,57	238,99	83
	Чай с сахаром	200/15	-	-	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 ужин:		**525**	**9,9**	**15,61**	**77,42**	**483,69**	

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		
Поздний ужин:	Йогурт	200	5,59	6,38	9,38	117,31	260
Итого ужин 2:		**200**	**5,59**	**6,38**	**9,38**	**117,31**	

День: **среда**
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7 до11 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:	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	205	5,12	6.62	32,61	210,13	114
	Чай с сахаром	200/15	0,12	0,0	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	60	6,00	0,88	39.60	181.24	
	Яйцо вареное (шт)	40	5,08	4,6	0,28	62,80	376
Итого за завтрак:		**520**	**16,32**	**12,1**	**84,53**	**502,81**	

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		
Обед:	Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1.98	8.4	246
	Суп картофельный с горохом	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45
	Гуляш из говядины	70/20	21,68	24,21	6,74	331,53	180
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,0	263,8	219
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	283
	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 обед:		**760**	**39,5**	**33,55**	**132,37**	**1179,25**	

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		
Полдник	Булочка «Веснушка»	100	7,68	7,35	58,83	332,17	307
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	22,0	88,0	293

Итого за полдник		**300**	**8,68**	**7,55**	**80,83**	**420,17**	

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		
Ужин:	Голубцы ленивые	90/40	8,43	8,60	6,34	136,56	178
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,41	241
	Чай с сахаром	200/15	-	-	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 ужин:		**555**	**17,8**	**15,4**	**84,48**	**541,67**	

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		
Поздний ужин:	Кефир	200	4,16	4,55	27.69	163,80	
Итого ужин 2:		**200**	**4,16**	**4,55**	**27,69**	**163,80**	

День: **четверг**
Неделя: первая
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:	Омлет с зеленым горошком	205	13,65	16,67	6,67	231,28	133
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	190/28/10	2,01	2,39	25,65	131,87	285
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
	Сдоба обыкновенная с маслом сливочным	60/10	4,82	10,87	35,4	259,0	319/365
Итого за завтрак:		**533**	**23,48**	**30,37**	**87,52**	**712,77**	

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		
Обед:	Огурец солёный	60	0,48	0,06	1,98	7,2	
	Суп крестьянский с крупой	200	1,8	6,1	12,3	112,4	51
	Суфле рыбное	90	12,6	5,4	2,7	100,8	303 (сборник т. Н. 2021г)
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,41	241
	Компот из свежих яблок (с витамином С)	200	0.16	0.16	27.87	114.56	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 обед:		**760**	**24,41**	**18,52**	**108,01**	**680,07**	

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		
Полдник	Бутерброд с сыром	50/40	13,24	18,96	20,12	304,00	376
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,07	0,01	15,31	61,62	294,0
Итого за полдник		**312**	**13,31**	**18,97**	**35,43**	**365,62**	

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		
Ужин:	Тефтели из говядины в молочном соусе	90/40	16,52	18,77	11,24	280,07	200
	Макароны отварные с маслом слив.	150	5,52	5,29	35,23	211,09	227
	Чай с сахаром	200/15	-	-	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 ужин:		**555**	**28,22**	**24,8**	**101,32**	**735,86**	

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		
Поздний ужин:	Молоко кипячёное	200	5.59	6,38	9,38	117.31	260
Итого:		**200**	**5,59**	**6,38**	**9,38**	**117,31**	

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:	Каша «Дружба»	205	6,55	8,33	35,09	241,11	102
	Чай с сахаром	200/15	0,12	0,00	12,04	48,64	300
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5	582 (сборник т.н. 2021г.)
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
Итого за завтрак:		**500**	**13,42**	**13,67**	**104,13**	**587,87**	

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		
Обед:	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,5	3.04	3.19	42.01	4
	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33	43
	Котлеты «Школьные»	90/5	13,77	9,9	11,97	191,7	347 (сборник т.н. 2021г.)
	Пюре картофельное с маслом	100	2,13	4,04	15,53	106,97	241
	Капуста тушеная	50	1,31	1,62	6,73	43,58	235
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	289
	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 обед:		**765**	**26,11**	**24,41**	**106,34**	**699,16**	

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		
Полдник	Ватрушка с повидлом	80	9,44	3,51	55,75	292,08	330
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,07	0,01	15,31	61,62	294,0
Итого за полдник		**302**	**9,51**	**3,52**	**71,06**	**353,7**	

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		
Ужин:	Омлет натуральный	150	5,82	9,02	1,52	110,54	117
	Зеленый горошек консервированный отварной для подгарнировки	60	1,88	1,98	4,2	46,72	229
	Чай с сахаром	200/15	-	-	14,98	60	300
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	60	6,0	0,88	38,16	181,24	
Итого за ужин:		**515**	**16,88**	**12,18**	**80,37**	**492,58**	

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		
Поздний ужин:	Йогурт	200	5,59	6,38	9,38	117,31	260
Итого:		**200**	**5,59**	**6,38**	**9,38**	**117,31**	

День: понедельник
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:	Каша кукурузная молочная жидкая	205	6,08	6,6	37,1	232,2	233 (сборник т.н. 2021г.
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,07	0,01	15,31	61,62	294,0
	Бутерброд с сыром	25/20	6,62	9,48	10,06	152,00	376
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
Итого за завтрак:		**502**	**33,95**	**18,33**	**84,92**	**635,05**	

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		
Обед:	Огурец солёный	60	0,48	0,06	1,98	7,2	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,52	5,33	8,65	88,89	37
	Птица отварная	90/5	23,43	23,43	1.25	312,02	212
	Рис отварной	150	3,38	5,08	40,27	225,18	224
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	283
	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 обед:		**765**	**35,55**	**34,64**	**119,91**	**931,78**	

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		
Полдник	Печенье	80	5,92	8,00	60,80	338,8	1
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,07	0,01	15,31	61,62	294,0
Итого за полдник		**302**	**5,99**	**8,01**	**76,11**	**400,42**	

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		
Ужин:	Запеканка манная с яблоками	200/5	9,88	7,99	53,04	323,6	123
	Чай с сахаром	200/15	-	-	14,98	60	300
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	60	6,0	0,88	38,16	181,24	
Итого за ужин:		**510**	**18,53**	**9,81**	**156,04**	**658,92**	

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		
Поздний ужин:	Кефир	200	4,16	4,55	27.69	163,80	
Итого:		**200**	**4,16**	**4.55**	**27,69**	**163,80**	

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7 до 11лет

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:	Каша молочная пшеничная жидкая	205	7,44	8,07	35,28	243,92	108
	Булочка «Нежная» с маслом сливочным	60/10	5,06	14,32	36,24	453,6	308/365
	Какао с молоком сгущенным	190/38/3	3,78	3,91	26,04	154,15	271
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	
Итого за завтрак:		**536**	**19,28**	**50,46**	**117,36**	**942,29**	

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		
Обед	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,5	5,6	45,2	23
	Рассольник домашний	200	4,0	9,0	25,9	119,6	41
	Котлета из говядины	90	13,7	15,0	7,3	227,2	189
	Макароны отварные с маслом слив.	150	5,52	5,29	35,23	211,09	227
	Компот из кураги	200	0,33	0,00	22,66	91,98	280
	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 обед:		**760**	**30,59**	**33,08**	**136,56**	**879,77**	

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		
Полдник	Пряники	100	5	0	73	359	
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,07	0,01	15,31	61,62	294,0
Итого за полдник		**322**	**5,07**	**0,01**	**88,31**	**420,26**	

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		
Ужин:	Овощное рагу	250	3,72	14,87	22,57	238,99	83
	Чай с сахаром	200/15	-	-	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 ужин:		**525**	**9,9**	**15,61**	**77,42**	**483,69**	

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		
Поздний ужин:	Йогурт	200	5,59	6,38	9,38	117,31	260
Итого:		**200**	**5,59**	**6,38**	**9,38**	**117.31**	

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:	Каша манная молочная вязкая	200/5	6,53	7,03	38,78	244,92	106
	Чай с сахаром	200/15	0,12	0,00	12,04	48,64	300
	Вафли	50	1,95	15,3	31,25	270,5	380
	Хлеб пшеничный.	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
Итого за завтрак:		**500**	**11,6**	**22,77**	**101,15**	**654,68**	

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		
Обед:	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6.1	2.76	68.28	22
	Суп картофельный с клецками	200/30	3,0	2,63	13,47	89,55	46
	Суфле рыбное	90	12,6	5,4	2,7	100,8	303 (сборник т. Н. 2021г)
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,41	241
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	22,0	88,0	293
	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 обед:		**790**	**26,57**	**21,13**	**104,09**	**691,74**	

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		
Полдник	Пирожок с повидлом	80	6,19	5,19	38,53	225,83	335
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,07	0,01	15,31	61,62	294,0
Итого за полдник		**302**	**6,26**	**5,20**	**53,84**	**287,45**	

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		
Ужин:	Кура отварная	90/5	23,43	23,43	12,47	312,02	212
	Рис отварной	150	3,89	5,08	40,28	225,18	224
	Чай с сахаром	200/15	-	-	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 ужин:		**520**	**33,5**	**29,25**	**107,6**	**781,9**	

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		
Поздний ужин:	Кефир	200	4,16	4,55	27.69	163,80	
Итого:		**200**	**4,61**	**4,55**	**27,69**	**163,8**	

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 2008г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша ячневая молочная вязкая	200/5	7,23	6,67	39,54	246,87	115
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87	285
	Сдоба обыкновенная с маслом сливочным	60/10	4,82	10,87	35,4	259,0	319/365
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
Итого за завтрак		**505**	**17,06**	**20,37**	**120,39**	**728,36**	

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		
Обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,04	3,19	42,01	4
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	47
	Плов из отварной птицы	240	42,51	51,81	46,91	853,82	211
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	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 день:		**760**	**52,13**	**57,88**	**128,39**	**1226,67**	

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		
Полдник	Коржик	80	5,45	9,36	54,13	322,8	318
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,07	0,01	15,31	61,62	294,0
Итого за полдник		**302**	**5,52**	**9,37**	**69,44**	**384,42**	

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		
Ужин:	Котлета из говядины	90	13,7	15,0	7,3	227,2	189
	Капуста тушёная	150	1,57	1,94	8,07	52,30	210
	Чай с сахаром	200/15	-	-	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 ужин:		**515**	**21,45**	**17,68**	**70,22**	**524,2**	

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		
Поздний ужин:	Молоко кипячёное	200	5.59	6,38	9,38	117.31	260
Итого:		**200**	**5,59**	**6,38**	**9,38**	**117,31**	

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.)
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша пшенная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16	112
	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,07	0,01	15.31	61,62	294
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
	Бутерброд с джемом	10/20/15	1,32	7,6	20,65	156,6	382
Итого за завтрак:		**502**	**10,43**	**15,3**	**90,05**	**536,0**	

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		
Обед:	Салат из моркови	60	0,55	0,10	2,30	11,50	345
	Суп картофельный с рыбной консервой	200	5,3	6,65	17,02	147,58	72
	Тефтели из говядины в молочном соусе	90/40	16,52	18,77	11,24	280,07	200
	Макароны отварные с маслом слив.	150	5,52	5,29	35,23	211,09	227
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	283
	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 обед:		**800**	**34,64**	**31,55**	**133,55**	**948,53**	

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		
Полдник	Булочка домашняя	80	5,83	9,43	49,07	304,27	312
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,07	0,01	15,31	61,62	294,0
Итого за полдник		**302**	**5,90**	**9,44**	**64,38**	**365,89**	

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		
Ужин:	Пудинг творожный запеченный	200/50	32,34	11,08	53	445,08	153
	Чай с сахаром	200/15	-	-	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 ужин:		**525**	**38,52**	**11,82**	**17,85**	**689,78**	

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		
Поздний ужин:	Йогурт	200	5,59	6,38	9,38	117,31	260
Итого:		**200**	**5,59**	**6,38**	**9,38**	**117,31**	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060853

Владелец Чистина Лилия Николаевна

Действителен С 07.04.2026 по 07.04.2027