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: от 12 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	250/5	7,91	10,11	31,86	259,23	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	376
	Хлеб пшеничный	60	6	0,88	39,6	181,24	
Итого за завтрак:		**580**	**20,70**	**24,07**	**93,71**	**674,11**	

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		
Обед:	Салат из моркови	100	0.92	0.17	3.83	19.17	345
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2.09	6.63	10.64	107.83	63
	Биточки из гоядины (ежики)	120	18.27	20.00	9.73	252.44	189
	Макароны отварные с маслом слив.	200	7.36	7.05	46.97	281.09	277
	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	22.00	88.00	293
	Хлеб ржано-пшеничный	60	6.36	0.60	40.14	188.16	
	Хлеб пшеничный	60	6.00	0.88	39.60	181.24	
Итого за обед		**990**	**42.00**	**35.53**	**172.91**	**1117.93**	

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		
Полдник	Вафли	130	5.07	39.78	81.25	703.3	380
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.07	0.01	15.31	61.62	294
Итого за полдник		**352**	**5.14**	**39.79**	**96.56**	**764.65**	

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	120/30	15.34	9.39	15.7	207.55	174
	Картофельное пюре	200	4.25	8.08	31.05	213.88	241
	Чай с сахаром	200/15	-	-	14.98	60.00	300
	Хлеб ржано-пшеничный	60	6.36	0.6	40.14	188.16	
	Хлеб пшеничный	60	6.00	0.88	39.6	181.24	
Итого за ужин:		**685**	**31.95**	**18.07**	**141.47**	**850.83**	

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	163.8	
Итого:		**200**	**4.16**	**4.55**	**27.69**	**163.8**	

День: **вторник**
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от12 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	250/5	9.30	10.09	44.10	304.88	108
	Бутерброд с повидлом	20/35/10	1.77	7.80	32.95	209.30	381
	Какао с молоком сгущенным	200/38/8	3.78	3.91	26.04	154.15	271
	Хлеб пшеничный	60	6.00	0.88	39.60	181.24	
Итого за завтрак		**617**	**20.85**	**22.68**	**142.69**	**849.57**	

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	100	1.1	0.2	4.6	23	246
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	5.03	11.3	32.38	149.6	42
	Птица отварная	120/5	31.24	31.24	1.67	416.03	212
	Рис отварной	200	4.51	6.77	53.69	300.24	224
	Компот из кураги	200	0.33	0.00	22.66	91.98	280
	Хлеб ржано-пшеничный	60	6.36	0.60	40.14	188.16	
	Хлеб пшеничный	60	6.00	0.88	39.60	181.24	
Итого за обед		**995**	**59.08**	**57.76**	**248.43**	**1650.49**	

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	130	9.47	15.32	79.73	494.43	312
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.07	0.01	15.31	61.62	294
Итого за полдник		**352**	**9.54**	**15.33**	**95.04**	**556.05**	

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		
Ужин:	Овощное рагу	280	4.17	16.65	25.28	267.67	83
	Чай с сахаром	200/15	-	-	14.98	60	300
	Хлеб ржано-пшеничный	60	6.36	0.60	40.14	188.16	
	Хлеб пшеничный	60	6.00	0.88	39.60	181.24	
Итого за ужин:		**615**	**16.53**	**17.25**	**120.00**	**697.07**	

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		
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: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 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	250	6.24	8.07	39.77	256.13	114
	Чай с сахаром	200/15	0.12	-	12.14	48.64	300
	Хлеб пшеничный	60	6	0.88	39.6	181.24	
	Яйцо вареное(шт)	40	5.08	4.6	0.28	62.8	376
Итого за завтрак:		**565**	**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	100	0.8	0.1	3.3	14	246
	Суп картофельный с горохом	250	2.34	3.89	13.61	98.79	45
	Гуляш из говядины	80/30	24.78	27.67	7.7	378.83	180
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.64	7.24	60	351.73	219
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56	0.00	27.89	113.79	283
	Хлеб ржано-пшеничный	60	6.36	0.60	40.14	188.16	
	Хлеб пшеничный	60	6.00	0.88	39.60	181.24	
Итого за обед:		**980**	**52.48**	**40.38**	**192.24**	**1326.54**	
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	332.16	307
	Сок фруктовый	250	1.00	0.20	22.00	88.00	293
Итого за полдник		**350**	**8.68**	**7.55**	**80.83**	**420.16**	

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		
Ужин:	Голубцы ленивые	120/30	11.25	11.47	8.45	182.07	178
	Картофельное пюре	200	4.25	8.08	31.05	213.88	241
	Чай с сахаром	200/15	-	-	14.98	60.00	300
	Хлеб ржано-пшеничный	60	6.36	0.60	40.14	188.16	
	Хлеб пшеничный	60	6.00	0.88	39.60	181.24	
Итого за ужин:		**685**	**27.86**	**20.15**	**134.22**	**825.35**	

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	163.8	
Итого:		**200**	**4.16**	**4.55**	**27.69**	**163.8**	

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 12 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:	Омлет с зеленным горошком	255	16.98	20.74	8.30	287.69	133
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	190/28/10	2.01	2.39	25.65	131.87	285
	Хлеб пшеничный	60	6.00	0.88	39.6	181.24	
	Сдоба обыкновенная с маслом сливочным	60/10	4.82	10.87	35.4	259.00	319/365
Итого за завтрак:		**613**	**29.81**	**34.88**	**108.95**	**859.80**	

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		
Обед:	Огурец солёный	100	0.80	0.10	3.30	12.00	
	Суп крестьянский с крупой	250	2.25	7.63	15.38	140.50	51
	Суфле рыбное	120	16.80	7.20	3.60	134.40	303(сборник Т.Н. 2021)
	Картофельное пюре	200	4.25	8.08	31.05	213.88	241
	Компот из свежих яблок (с витамином С)	200	0.16	0.16	27.87	114.56	282
	Хлеб ржано-пшеничный	60	6.36	0.6	40.14	188.16	
	Хлеб пшеничный	60	6.00	0.88	39.6	181.24	
Итого за обед:		**990**	**36.62**	**24.65**	**160.94**	**984.74**	

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		
Полдник	Бутерброд с сыром	25/20	6.62	9.48	10.06	152	376
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.07	0.01	15.31	61.62	294
	Фрукт	90	0.4	0.4	9.8	44	
Итого за полдник		**312**	**7.09**	**9.89**	**35.17**	**214.06**	

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		
ужин	Тефтели из говядины в молочном соусе	120/40	22.03	25.03	14.99	373.43	200
	Макароны отварные с маслом слив.	200	7.36	7.05	46.97	281.45	227
	Чай с сахаром	200/15	-	-	14.98	60	300
	Хлеб ржано-пшеничный	60	6.36	0.6	40.14	188.16	
	Хлеб пшеничный	60	6.00	0.88	39.6	181.24	
Итого за ужин:		**695**	**41.75**	**32.68**	**156.68**	**1084.28**	

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		
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: от 12 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 "Дружба"	250/5	8.19	10.41	43.86	301.39	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	60	6.00	0.88	39.6	181.24	
Итого за завтрак:		**580**	**18.06**	**16.19**	**132.70**	**738.77**	

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	Салат из белокачанной капусты с	100	0.83	5.07	5.32	70.02	4
	Свекольник	250	1.93	6.34	10.05	104.16	43
	Котлеты «Школьные»	120/5	18.36	13.20	15.96	255.60	347 (сборник т.н. 2021г.)
	Пюре картофельное с маслом	150	3.20	6.06	23.30	160.46	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	60	6.36	0.60	40.14	188.16	
	Хлеб пшеничный	60	6.00	0.88	39.60	181.24	
Итого за обед:		**995**	**38.67**	**32.89**	**162.11**	**1050.09**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Белки	Жиры	Углевод		
Полдник	Ватрушка с повидлом	130	15.34	5.7	90.59	474.65	330
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.07	0.01	15.31	61.62	294
Итого за полдник		**352**	**15.41**	**5.71**	**105.9**	**536.27**	

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		
Ужин	Омлет натуральный	200	7.76	12.03	2.03	147.39	117
	Зеленый горошек консервированный отварной для подгарнировки	100	3.13	3.30	7.00	77.87	229
	Чай с сахаром	200/15/7	-	-	14.98	60.00	300
	Хлеб ржано-пшеничный	60	6.36	0.60	40.14	188.16	
	Хлеб пшеничный	60	6.00	0.88	39.60	181.24	
Итого за ужин:		**642**	**23.25**	**15.93**	**103.75**	**654.66**	

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		
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: от 12 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 кукурузная молочная жидкая	250/55	30.33	10.39	49.69	413.51	233(сборник т.н. 2021г)
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.07	0.01	15.31	61.62	294
	Бутерброд с сыром	25/20	6.62	9.48	10.06	152	376
	Хлеб пшеничный	60	6.00	0.88	39.6	181.24	
Итого за завтрак:		**632**	**43.02**	**20.76**	**114.66**	**808.37**	

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		
Обед	Огурец соленный	100	0.80	0.10	3.30	12.00	
	Борщ капустой и картофелем со сметаной	250	1.90	6.66	10.81	111.11	37
	Птица отварная	120/5	31.24	31.24	1.67	416.03	212
	Рис отварной	200	4.51	6.77	53.69	300.24	224
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56	0.00	27.89	113.79	283
	Хлеб ржано-пшеничный	60	6.36	0.60	40.14	188.16	
	Хлеб пшеничный	60	6.00	0.88	39.60	181.24	
Итого за обед:		**995**	**51.37**	**45.37**	**177.10**	**1322.57**	

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	130	9.62	13.00	98.80	550.50	1.00
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.07	0.01	15.31	61.62	294.00
Итого за полдник		**352**	**9.69**	**13.01**	**114.11**	**612.12**	

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		
Ужин	Запеканка манная с яблоками	250/5	12.35	9.99	66.3	404.50	123
	Чай с сахаром	200/15	-	-	14.98	60.00	300
	Хлеб ржано-пшеничный	60	6.36	0.6	40.14	188.16	
	Хлеб пшеничный	60	6	0.88	39.6	181.24	
Итого за ужин:		**590**	**24.71**	**10.59**	**161.02**	**833.9**	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Белки	Жиры	Углевод		
Поздний ужин:	Кефир	200	4.16	4.55	27.69	163.8	
Итого:		**200**	**4.16**	**4.55**	**27.69**	**163.8**	

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: о 12 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	Углевод		
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	250/5	9.3	10.09	44.1	304.9	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	60	6.00	0.88	39.6	181.24	
Итого за завтрак:		**616**	**24.14**	**29.2**	**145.98**	**1093.89**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Белки	Жиры	Углевод		
Обед:	Салат из отварной свеклы	100	1.43	5.83	9.33	75.33	23
	Рассольник домашний	250	5.00	11.25	32.38	149.50	41
	Котлета из говядины	120	18.27	20.00	9.73	302.93	189
	Макароны отварные с маслом сливочным	200	7.36	7.05	46.97	281.45	227
	Компот из кураги	200	0.33	0.00	22.66	91.98	280
	Хлеб ржано-пшеничный	60	6.36	0.60	40.14	188.16	
	Хлеб пшеничный	60	6.00	0.88	39.60	181.24	
Итого за обед:		**990**	**44.75**	**44.73**	**200.81**	**1270.59**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Белки	Жиры	Углевод		
Полдник	Пряники	130	6.50	5.20	94.90	466.70	
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.07	0.01	15.31	61.62	294
Итого за полдник		**322**	**6.57**	**5.21**	**110.21**	**528.32**	

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		
ужин:	Овощное рагу	280	4.17	16.65	25.28	267.67	83
	Чай с сахаром	200/15	-	-	14.98	60.00	300
	Хлеб ржано-пшеничный	60	6.36	0.60	40.14	188.16	
	Хлеб пшеничный	60	6.00	0.88	39.60	181.24	
Итого за ужин:		**615**	**16.53**	**17.25**	**120.00**	**697.07**	

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		
Поздний ужин:	Йогурт	200	5.59	6.38	9.38	117.31	260.00
Итого:		**200**	**5.59**	**6.38**	**9.38**	**117.31**	

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 12 лет

Прием пищи:	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания) г.Пермь 2008г
		блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:	Каша манная молочная вязкая	250/5	8.16	8.79	38.78	306.15	106
	Чай с сахаром	200/15	0.12	0.00	12.04	48.64	300
	Вафли	50	1.95	15.30	31.25	270.50	380
	Хлеб пшеничный	60	6.00	0.88	39.60	181.24	
Итого за завтрак:		**625**	**16.23**	**24.09**	**121.67**	**806.53**	

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		
Обед:	Салат из свежих помидоров	100	1.00	10.17	4.60	113.80	22
	Суп картофельный с клецками	250/30	3.75	3.29	16.84	111.94	46
	Суфле рыбное	120	16.80	7.20	3.60	134.40	303(сб. т.н 2021г)
	Картофельное пюре	200	4.25	8.08	31.05	213.88	241
	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	22.02	88.00	293
	Хлеб ржано-пшеничный	60	6.36	0.60	40.14	188.16	
	Хлеб пшеничный	60	6.00	0.88	39.60	181.24	
Итого за обед:		**1020**	**39.16**	**29.54**	**157.85**	**1031.42**	

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		
Полдник	Пирожок с повидлом	130	10.27	8.43	62.62	366.82	335
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.07	0.01	15.31	61.62	294
Итого за полдник		**352**	**10.34**	**8.44**	**77.93**	**428.44**	

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		
Ужин	Курица отварная	100/5	26.03	1.80	1.39	346.69	212
	Рис отварной	200	5.18	6.78	53.70	300.24	224
	Чай с сахаром	200/15	-	-	14.98	60	300
	Хлеб ржано-пшеничный	60	6.36	0.6	40.14	188.16	
	Хлеб пшеничный	60	6.00	0.88	39.6	181.24	
Итого за ужин:		**640**	**43.57**	**9.18**	**149.81**	**1076.33**	
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		
Поздний ужин:	Кефир	200	4.16	4.55	27.69	163.8	
Итого:		**200**	**4.61**	**4.55**	**27.69**	**163.8**	

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 12 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 ячневая молочная вязкая	250/5	9.04	8.34	49.43	308.59	115
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2.01	2.39	25.65	131.87	285.00
	Сдоба обыкновенная с маслом сливочным	60/10	4.82	10.87	35.40	259.00	319/365
	Хлеб пшеничный	60	6.00	0.88	39.60	181.24	
Итого за завтрак:		**585**	**21.87**	**21.60**	**150.08**	**880.70**	

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		
Обед:	Салат из белокочанной капусты с моровью	100	0.83	5.07	5.32	70.02	4
	Суп картофельный с макоронными изделиями	250	2.83	2.86	21.76	124.09	47
	Плов из отварной птицы	280	49.60	60.45	54.73	996.12	211
	Напиток из шиповника	200	0.68	0.00	21.01	46.87	289
	Хлеб ржано-пшеничный	60	6.36	0.60	40.14	188.16	
	Хлеб пшеничный	60	6.00	0.88	39.60	181.24	
Итого за обед:		**950**	**66.3**	**68.98**	**182.56**	**1606.5**	

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		
Полдник	Коржик	130	8.86	15.21	87.97	524.55	318
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.07	0.01	15.31	61.62	294
Итого за полдник		**352**	**8.93**	**15.22**	**103.28**	**586.17**	

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		
Ужин:	Котлета из говядины	120	18.27	20.00	9.73	302.93	189
	Капуста тушеная	200	2.09	2.29	10.76	69.73	210
	Чай с сахаром	200/15	-	-	14.98	60.00	300
	Хлеб ржано-пшеничный	60	6.36	0.60	40.14	188.16	
	Хлеб пшеничный	60	6.00	0.88	39.60	181.24	
Итого за ужин:		**655**	**32.72**	**22.89**	**115.21**	**802.06**	

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		
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: от 12 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 пшенная молочная вязкая	250/5	7.55	9.09	42.86	283.95	112
	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0.07	0.01	15.31	61.62	294
	Хлеб пшеничный	60	6.00	0.88	39.60	181.24	
	Бутерброт с джемом	10/20/15	1.32	7.60	20.65	156.60	382
Итого за завтрак:		**582**	**14.94**	**17.58**	**118.42**	**683.41**	

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		
	Салат из моровью	100	0.92	0.17	3.83	19.17	345
Обед:	Суп картофельный с рыбной консервой	250	6.63	8.31	21.28	184.48	72
	Тефтели из говядины в молочном соусе	120/40	22.03	25.03	14.99	373.43	200
	Макароны отварные с маслом слив.	200	7.36	7.05	46.97	281.45	227
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56	0.00	27.89	113.79	283
	Хлеб ржано-пшеничный	60	6.36	0.60	40.14	188.16	
	Хлеб пшеничный	60	6.00	0.88	39.60	181.24	
Итого за обед:		**1030**	**49.86**	**41.16**	**194.70**	**1341.72**	

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		
Полдник	Булочка домашняя	130	9.47	15.32	79.73	494.43	312
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.07	0.01	15.31	61.62	294
Итого за полдник		**352**	**9.54**	**15.33**	**95.04**	**556.05**	

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		
Ужин:	Пудинг творожный запеченный	250/50	40.43	13.85	66.25	551.35	153
	Чай с сахаром	200/15	-	-	14.98	60	300
	Хлеб ржано-пшеничный	60	6.36	0.6	40.14	188.16	
	Хлеб пшеничный	60	6.00	0.88	39.60	181.24	
Итого за ужин:		**635**	**52.79**	**14.45**	**160.97**	**980.75**	

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		
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