

СОГЛАСОВАНО

Руководитель оздоровительного

учреждения МКОУ «Васькинская ООШ»



Т.М.Морозова/

2023 г

УТВЕРЖДАЮ

Начальник ЛОЛ

Л.С.Раевских/

03 2023 г

Примерное 10-дневное меню для ЛОЛ на 2023 год

муниципального казённого общеобразовательного учреждения

«Васькинская основная общеобразовательная школа»

7-11 лет и старше

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК :						
№104 2008 Пермь	Каша гречневая вязкая на молоке	200	7,93	8,19	35,05	245,56
№298 2008 Пермь	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25
№272 2008 Пермь	Кисломолочный продукт	100	2,80	3,19	4,09	56,26
	Фрукты - яблоки	100	0,60	0,60	14,70	70,50
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	24,90	131,00
ИТОГО ЗАВТРАК:			17,97	16,03	92,01	590,57
ОБЕД:						
№ 5 2008 Пермь	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,22	11,02	3,40	121,74
№ 63 2008 Пермь	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/25/10	4,34	9,87	6,25	126,40
№74 2013 Ижевск	Колобки мясо- картофельные(удм.бл.)	100/50	8,90	20,30	8,90	251,70
№227 Пермь 2008	макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10
№ 278 2008 Пермь	Компот из апельсинов с яблоками + витамин С	200/20	0,48	0,25	26,81	110,96
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	2,40	39,84	209,60
ИТОГО ОБЕД:			27,62	49,14	120,53	1031,50
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			43,45	64,93	194,77	1546,17

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК :						
№154 2008 Пермь	Сырники из творога	150/50	27,12	5,24	44,67	334,32
№ 148 2008 Пермь	Кофейный напиток с молоком	200	2,78	2,80	22,40	153,00
	Фрукты - бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	24,90	131,00
ИТОГО ЗАВТРАК:			35,25	10,04	112,97	714,32
ОБЕД:						
№ 37 2013 Ижевск	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,51	7,86	7,25	118,00
№ 44 2008 Ижевск	Агырчишуд с цыпленком (удмуртское блюдо)	250/25	12,10	9,60	16,50	178,90
№ 65 2008 Ижевск	Бифштекс рубленый "школьный"	100	20,90	15,90	5,80	249,40
№235 2008 Пермь	капуста тушеная	150	3,93	4,85	20,18	130,74
№ 284 2008 Пермь	Компот из яблок с лимоном + витамин С	200/20	0,25	0,25	25,35	104,07
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	2,40	39,84	209,60
ИТОГО ОБЕД:			47,85	40,86	114,92	990,71
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			155,16	68,79	241,49	1915,07

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК :						
№ 149 2008 Пермь	Лапшевник с творогом и с соусом молочным сладким	200 /70	20,89	9,39	53,79	389,35
№ 380 2008 Пермь	Бутерброд с маслом	20/20	1,70	15,10	10,26	183,60
№ 253 2008 Пермь	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Фрукты - апельсины	100	0,90	0,20	8,10	43,00
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	24,90	131,00
ИТОГО ЗАВТРАК:			30,13	29,38	116,76	865,64
ОБЕД:						
№ 18 Пермь 2008	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	5,10	4,50	65,80
№ 48 2008 Пермь	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,76	6,82	19,01	175,10
№ 211 2008 Пермь	Плов из отварной птицы	210	37,20	45,33	41,05	747,09
№ 283 2008 Пермь	Компот из смеси сухофруктов + витамин С	200/20	0,56	0,00	27,89	113,79
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	2,40	39,84	209,60
ИТОГО ОБЕД:			54,66	59,65	132,29	1311,38
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			85,18	94,12	268,03	2120,56

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК :						
№ 105 2008 Пермь	Каша манная молочная жидкая с изюмом	200/5	7,24	7,21	40,74	256,81
№139/111 Пермь 2008	яйцо варенное	40	5,08	4,60	0,28	62,80
№272 Пермь 2008	кисломолочный продукт	100	2,80	3,19	4,09	56,26
№294 2008 Пермь	Чай с лимоном	200/9/4,7	0,07	0,01	9,47	61,00
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	24,90	131,00
ИТОГО ЗАВТРАК:			19,04	16,51	79,48	567,87
ОБЕД:						
№ 5 2008 Ижевск	Салат из сыра, яблок и свежих огурцов	100	10,10	19,80	2,90	227,30
№ 46 2008 Пермь	Суп картофельный с клецками и цыпленком	250/30/20	7,11	4,97	16,84	133,54
№ 159 2013 Ижевск	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмурт. блюдо)	80/80	22,14	6,04	4,03	159,38
№ 240 2008 Пермь	Картофель отварной в молоке	150	3,14	7,04	27,21	182,46
№ 293 2008 Пермь	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	2,40	39,84	209,60
ИТОГО ОБЕД:			50,65	40,45	96,62	948,28
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			64,95	61,49	181,22	1544,79

Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	ДЕНЬ 5						
	ЗАВТРАК :						
256,81							
62,80	№ 144/ 115 Пермь2008	Запеканка рисовая с творогом	150/50	9,08	10,63	49,79	327,15
56,26	№376 2008 Пермь	Бутерброд с сыром	20/10/30	7,75	13,40	15,10	212,20
61,00	№298 2008 Пермь	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25
131,00		Фрукты - яблоки	100	0,60	0,60	14,70	70,50
567,87		Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	24,90	131,00
	ИТОГО ЗАВТРАК:			24,07	28,68	117,76	828,10
	ОБЕД:						
227,30	№ 41/ 9 Москва 2011	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	100	3,36	6,39	24,76	169,90
133,54	№ 37 2008 Пермь	Борщ из свеж. капусты с картоф. с говяд. и сметаной	250/25/10	8,35	10,86	10,81	174,61
159,38	№ 81 2008 Ижевск	Фрикадельки "Петушок"	100	14,30	17,10	9,50	247,30
182,46	№58 2004 москва	Рис отварной с овощами	150	3,38	5,45	25,46	188,55
36,00	№ 278 2008 Пермь	Компот из апельсинов с яблоками + витамин С	200/20	0,48	0,25	26,81	110,96
209,60		Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	2,40	39,84	209,60
948,28	ИТОГО ОБЕД:			36,03	42,45	137,18	1100,92
1544,79	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			48,95	59,70	223,47	1628,37

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ДЕНЬ 6						
ЗАВТРАК :						
№ 109 2008 Пермь	каша овсянная из "Геркулеса" жидкая	200/5	6,33	8,90	25,49	207,38
№376 2008 Пермь	Бутерброд с сыром	20/10/30	7,75	13,40	15,10	212,20
№ 148 2008 Пермь	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	2,80	22,40	153,00
	Фрукты - груши	100	0,40	0,30	10,30	47,00
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	24,90	131,00
ИТОГО ЗАВТРАК:			21,12	26,90	98,19	750,58
ОБЕД:						
№42 2008 Ижевск	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,16	4,60	113,92
№ 63 2008 Пермь	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и	250/20/10	8,33	7,45	10,64	144,63
№ 169 2008 Пермь	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	90/220	24,66	10,59	34,28	330,52
№ 283 2008 Пермь	Компот из смеси сухофруктов + витамин С	200/20	0,56	0,00	27,89	113,79
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	2,40	39,84	209,60
ИТОГО ОБЕД:			40,71	30,60	117,25	912,46
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			55,95	55,05	229,55	1535,09

Энергетическая ценность (ккал)
07,38
12,20
53,00
7,00
31,00
50,58
113,92
144,63
330,52
113,79
209,60
912,46
1535,09

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ДЕНЬ 7						
ЗАВТРАК :						
№132 2008 Пермь	Омлет натуральный	63/2,5	5,82	9,02	1,52	110,54
№272 2008 Пермь	Кисломолочный продукт	100	2,80	3,19	4,09	56,26
№ 274 2008 Пермь	Кисель из концентрата плодо вого или ягодного	200	1,36	0,00	29,02	116,19
	Фрукты - бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	24,90	131,00
ИТОГО ЗАВТРАК:			15,33	14,21	80,53	509,99
ОБЕД:						
№6 2008 Пермь	салат из свежей капусты с яблоками	100	1,00	10,20	6,30	121,40
№ 42 2008 Пермь	Рассольник ленинградский с цыпленком и сметаной	250/20/10	8,39	12,90	32,38	171,20
№ 200 2008 Пермь	Тефтели из говядины в молочном соусе	90/40	15,52	18,77	11,24	280,07
№ 219 2008 Пермь	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,81
№ 278 2008 Пермь	Компот из апельсинов с яблоками + витамин С	200/20	0,48	0,25	26,81	110,96
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	2,40	39,84	209,60
ИТОГО ОБЕД:			40,28	49,95	161,57	1157,04
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			59,59	64,51	272,08	1906,93

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ДЕНЬ 8						
ЗАВТРАК :						
№ 112 2008 Пермь	Каша пшенная молочная жидкая	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16
№ 381 2008 Пермь	Бутерброд с джемом или с повидлом	25/20	1,72	4,20	32,90	176,30
№298 2008 Пермь	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25
	Фрукты - апельсины	100	0,90	0,20	8,10	43,00
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	24,90	131,00
ИТОГО ЗАВТРАК:			15,30	15,72	113,46	664,71
ОБЕД:						
№ 15 2013 Ижевск	Салат "Тазалык" (удмуртское блюдо)	100	1,08	9,99	8,90	129,80
№ 63 2013 Ижевск	Пуштыешыд с цыпленком (удмуртское блюдо)	250/20	9,11	5,68	12,25	129,10
№ 185 2013 Ижевск	запеканка картофельная с печенью	200/5	21,87	17,71	38,55	355,50
№ 156 2008 Ижевск	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	2,40	39,84	209,60
ИТОГО ОБЕД:			38,32	35,78	123,74	917,00
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			51,16	77,29	209,37	1739,23

Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	ДЕНЬ 9						
	ЗАВТРАК :						
227,16	№ 53 2008 Пермь	Суп молочный с макарон - ными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,10
176,30	№ 379 2008 Пермь	Бутерброд с маслом	20/20	1,70	15,10	10,26	183,60
87,25	№270 2008 Пермь	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71
43,00		Фрукты - апельсины	100	0,90	0,20	8,10	43,00
131,00		Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	24,90	131,00
664,71	ИТОГО ЗАВТРАК:			18,28	29,49	100,65	748,41
	ОБЕД:						
129,80	№ 41 2008 Пермь	салат из свежей капусты с помидорами и огурцами	100	2,22	11,00	3,40	121,70
29,10	№ 50 2008 Ижевск	Токмач с говядиной (блюдо татарской кухни)	250/25	13,70	10,00	21,80	227,50
55,50	№ 210 2008 Пермь	Курица в соусе с томатом	90/65	44,36	53,51	6,99	628,94
3,00	№227 Пермь 2008	макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10
09,60	№ 284 2008 Пермь	Компот из яблок с лимоном + витамин С	200/20	0,25	0,25	25,35	104,07
17,00		Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	2,40	39,84	209,60
739,23	ИТОГО ОБЕД:			72,21	82,46	132,71	1502,91
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			55,63	79,92	220,50	1830,72

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ДЕНЬ 10						
ЗАВТРАК :						
№206 2011 Москва	макароны запеченные с яйцом	150/5	7,24	12,25	23,15	231,43
№272 2008 Пермь	Кисломолочный продукт	100	2,80	3,19	4,09	56,26
№270 2008 Пермь	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71
	Фрукты - яблоки	100	0,60	0,60	14,70	70,50
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	24,90	131,00
ИТОГО ЗАВТРАК:			19,34	22,58	99,57	684,90
ОБЕД:						
№ 16 2013 Ижевск	Салат "Сезонный" (удмуртское блюдо)	100	1,81	4,99	7,98	84,01
№ 37 2008 Пермь	Борщ из свеж. капусты с картофелем с говядиной и сметаной	250/25/10	9,90	10,58	10,81	178,31
№ 172 2008 Пермь	Рыба, тушеная в томате с овощами	90/90	18,67	10,32	9,66	206,09
№ 241 2008 Пермь	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46
№ 283 2008 Пермь	Компот из смеси сухофруктов + витамин С	200/20	0,56	0,00	27,89	113,79
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	2,40	39,84	209,60
ИТОГО ОБЕД:			40,30	34,35	119,48	952,26
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			59,49	61,41	214,42	2510,98

№ рецептуры	Примечание	Выход блюда	Пищевая ценность (г)			Дневная норма
			Б	Ж	У	
ДЕНЬ 10						
ЗАВТРАК:						
№206 2008	Макаронные изделия	150г	7,34	13,75	23,15	221,24
Алосква	айсорн					
№272 2008	Молочный продукт	100	1,80	3,19	4,09	16,08
Пермя						
№170 2008	Икра красная	200	4,85	5,04	32,73	199,42
Пермя						
	Фасоль - белая	100	0,60	0,10	16,70	27,40
	Хлеб пшеничный	50	1,85	1,10	24,50	120,50
ИТОГО ЗАВТРАК:			19,54	22,08	99,57	389,24
ОБЕД:						
№ 15 2008	Салат "Салатный"	100	1,31	4,57	7,98	83,94
Минерал	Уксус столовый (9%)					
№ 37 2008	Борщ мясной с капустой	250/25/10	9,90	16,34	8,31	174,55
Пермя	карт. белая с пшеничной и сметаной					
№ 172 2008	Рыба, тушеная с томатом и овощами	10/50	28,53		9,66	279,90
Пермя						
№ 241 2008	Картофельная каша	200	1,40		23,30	178,00
Пермя						
№ 241 2008	Компот из фруктов	200/20	2,85	0,14		72,00
Пермя	чай черный без сахара					
	Хлеб пшеничный белый	50	1,85	1,10	24,50	120,50
ИТОГО ОБЕД:			44,53	21,75	65,75	536,19
ИТОГО ЗА ДЕНЬ ОБЕДА:			64,07	43,83	165,32	925,43

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
«Васькинская
ОШ»
МКОУ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ИПР
ИНН 1820023335
ОГРН 1021800913638



прошнуровано, пронумеровано и
 скреплено печатью на 7
 (подпись) листах
 Директор школы Т.М. Морозова