

«СОГЛАСОВАНО»

МАОУ «Усть – Качкинская СОШ»
Пермский край, Пермский м.о., с.
Усть-Качка, ул. Краснознаменная, 5

Директор /Т.Г. Байдина/

МП



«УТВЕРЖДЕНО»

Индивидуальный предприниматель

ИНН 590404207932

ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

ОГРН 1095900122116

Ж.В.Штебе/

МП



Примерное типовое десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

1 ступень (1- 4 класс)

Период ОСЕНЬ -ЗИМА 2025-2026 г.

На основе «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в специальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений.

(сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина, изд-е 3-е доп. и испр.- Пермь, 2018)

На основе «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в специальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений.

(сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина, изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021)

Федеральная служба по надзору в сфере защиты
прав потребителей и благополучия человека.
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае»
Экспертное заключение № 2124 –УФ от 30.10.2025 г.

г. Пермь

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа Усть-Качка (1-4 класс)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191	226,18
	Чай с сахаром	200			9	38	457,18
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573,21
	Сыр порционный	10	2	3		36	75,21
Итого за Завтрак		450	10	10	57	359	
Завтрак2							
	Бутерброд с сыром (2 вар)	35	5	8	7	121	64,18
	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191	226,18
	Чай с сахаром	200			9	38	457,18
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573,21
Итого за Завтрак2		475	13	15	64	444	
Обед							
	Икра кабачковая (консерв.)	60	1	5	5	71	150,18
	Суп крестьянский с крупой	200	2	4	8	77	119,18
	Тефтели мясные в молочном соусе	90	10	10	6	154	349,18
	Соус молочный для запекания	30	1	3	2	35	402,18
	Макаронные изделия отварные	150	6		30	190	256,18
	Компот из смеси сухофруктов,	200	1		20	84	495,18
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	573,21
	Хлеб ржаной	40	3	1	16	82	574,21
Итого за Обед		800	26	23	102	763	
Полдник							
	Компот из яблок с лимоном,	200			14	60	487,18
	Булочка "Пермская"	100	6	13	52	347	573,13
Итого за Полдник		300	6	13	66	407	
Итого за день		2 025	55	61	289	1973	

Рацион: Школа Усть-Качка (1-4 класс)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	6	8	26	202	232,18
	Чай с лимоном	200			10	40	459,18
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573,21
	Повидло фруктовое	10			7	26	86,21
	Итого за Завтрак	435	8	8	55	327	
Завтрак2	Котлеты "Школьные"(гр)	90	14	10	12	190	347,18
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	7	39	249	202,18
	Чай с лимоном	200			10	40	459,18
	Хлеб пшеничный	60	5		30	140	573,21
	Итого за Завтрак2	500	28	17	91	619	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	55	26,18
	Щи из свежей капусты с картофелем,	200	1	4	5	56	104,18
	Сметана	5		1		8	433,18
	Плов из отварной птицы (гр)	240	24	20	30	400	375,21
	Чай каркаде	200			14	56	461,18
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573,21
	Хлеб ржаной	40	3	1	16	82	574,21
	Итого за Обед	785	32	30	90	751	
Полдник	Напиток из шиповника	200	1		18	78	496,18
	Ватрушки с повидлом	100	6	2	58	277	530,21
	Итого за Полдник	300	7	2	76	355	
Итого за день		2 020	75	57	312	2052	

Рацион: Школа Усть-Качка (1-4 класс)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая	200	7	7	33	219	220,18
	Кофейный напиток с молоком,,	200	3	3	14	88	465,21
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573,21
	Печенье	20	2	2	15	83	582,21
Итого за Завтрак		445	14	12	74	449	
Завтрак2							
	Зеленый горошек	60	2	2	3	40	157,21
	Омлет натуральный	160	14	23	4	277	268,18
	Кофейный напиток с молоком,,	200	3	3	14	88	465,21
	Печенье	40	3	4	30	166	582,21
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573,21
Итого за Завтрак2		500	25	32	71	665	
Обед							
	Огурец соленый	00			1	7	149,21
	Борщ с капустой и картофелем,	250	2	4	7	75	95,21
	Сметана	10		2		16	433,18
	Биточки рыбные	90	12	1		95	307,21
	Соус молочный для запекания	30	1	3	2	35	402,18
	Картофельное пюре,	150	3	6	9	105	377,21
	Сок	200	1		20	86	501,18
	Хлеб ржаной	60	5	1	24	124	574,21
	Хлеб пшеничный	60	5		30	140	573,21
Итого за Обед		910	29	17	93	683	
Полдник							
	Чай с молоком,	200	2	1	12	64	460,18
	Шанежка наливная	100	8	7	42	260	538,18
Итого за Полдник		300	10	8	54	324	
Итого за день		2 155	78	69	292	2121	

Рацион: Школа Усть-Качка (1-4 класс)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная вязкая	200	8	8	37	250	223,18
	Какао с молоком,	200	3	3	14	94	462,18
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573,21
	Повидло фруктовое	10			7	26	86,21
Итого за Завтрак		435	13	11	70	429	
Завтрак2							
	Бутерброд с повидлом (ш)	40	2	4	20	121	73,18
	Каша пшенная вязкая	220	9	8	40	275	223,18
	Какао с молоком,	200	3	3	14	94	462,18
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573,21
Итого за Завтрак2		500	17	15	94	584	
Обед							
	Салат из капусты белокочанной	60	1	4	5	56	1,21
	Рассольник ленинградский	200	2	4	11	85	100,18
	Сметана	5		1		8	433,18
	Котлеты куриные припущенные(гр)	90	14	9	8	165	372,18
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	7	39	249	202,18
	Компот из ягод замороженных,	200			11	44	491,21
	Хлеб ржаной	60	5	1	24	124	574,21
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573,21
Итого за Обед		805	34	26	118	825	
Полдник							
	Компот из изюма	200			18	72	494,18
	Шанежка с картофелем,	100	10	9	46	302	540,18
Итого за Полдник		300	10	9	64	374	
Итого за день		2 040	74	61	346	2212	

Рацион: Школа Усть-Качка (1-4 класс)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6	7	31	209	227,18
	Чай каркаде	200			14	56	461,18
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573,21
	Масло сливочное	5		4		33	79,21
	Итого за Завтрак	430	8	11	57	357	
Завтрак2	Тефтели из печени с рисом	90	12	5	9	131	360,18
	Соус молочный для запекания	30	1	3	2	35	402,18
	Макаронные изделия отварные	150	6		30	190	256,18
	Чай каркаде	200			14	56	461,18
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573,21
	Итого за Завтрак2	510	22	8	75	506	
Обед	Салат из моркови,	60	1	4	7	62	21,18
	Суп картофельный с макаронными изделиями,	200	2	2	13	81	116,18
	Тефтели из говядины (паровые)	90	12	9	6	153	348,18
	Капуста тушеная,	150	3	5	12	108	380,18
	Напиток из шиповника	200	1		18	78	496,18
	Хлеб ржаной	60	5	1	24	124	574,21
	Хлеб-пшеничный	60	5		30	140	573,21
	Итого за Обед	820	29	21	110	746	
Полдник	Булочка ванильная	100	9	8	48	298	541,18
	Чай с лимоном	200			10	40	459,18
	Итого за Полдник	300	9	8	58	338	
Итого за день		2 060	68	48	300	1947	

Рацион: Школа Усть-Качка (1-4 класс)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая	200	6	7	33	214	234,18
	Чай с сахаром	200			9	38	457,18
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573,21
	Повидло фруктовое	10			7	26	86,21
Итого за Завтрак		435	8	7	61	337	
Завтрак2							
	Бутерброд с сыром (2 вар)	35	5	8	7	121	64,18
	Каша рисовая молочная жидкая	220	6	7	36	235	234,18
	Чай с сахаром	200			9	38	457,18
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
	Фрукт()	120			12	53	82,21
Итого за Завтрак2		595	13	15	74	494	
Обед							
	Икра кабачковая (консерв.)	60	1	5	5	71	150,18
	Щи из свежей капусты с картофелем,	200	1	4	5	56	104,18
	Сметана	5		1		8	433,18
	Биточки мясные	90	12	7	14	166	339,18
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	7	39	249	202,18
	Компот из смеси сухофруктов,	200	1		20	84	495,18
	Хлеб ржаной	40	3	1	16	82	574,21
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	573,21
Итого за Обед		775	29	25	114	786	
Полдник							
	Булочка российская	100	7	7	48	280	544,18
	Чай с молоком,	200	2	1	12	64	460,18
Итого за Полдник		300	9	8	60	344	
Итого за день		2 105	59	55	309	1961	

Рацион: Школа Усть-Качка (1-4 класс)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5	19	144	140,18
	Кофейный напиток с молоком,,	200	3	3	14	88	465,21
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573,21
	Масло сливочное	5		4		33	79,21
Итого за Завтрак		430	11	12	45	324	
Завтрак2							
	Тефтели мясные в молочном соусе	90	10	10	6	154	349,18
	Соус молочный для запекания	30	1	3	2	35	402,18
	Макаронные изделия отварные	150	6		30	190	256,18
	Кофейный напиток с молоком,,	200	3	3	14	88	465,21
	Хлеб пшеничный	60	5		30	140	573,21
Итого за Завтрак2		530	25	16	82	607	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	55	26,18
	Рассольник ленинградский	200	2	4	11	85	100,18
	Сметана	5		1		8	433,18
	Плов из отварной птицы (гр)	240	24	20	30	400	375,21
	Компот из яблок с лимоном,	200			14	60	487,18
	Хлеб ржаной	40	3	1	16	82	574,21
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573,21
Итого за Обед		785	33	30	96	784	
Полдник							
	Шанежка с картофелем,	100	10	9	46	302	540,18
	Компот из апельсинов с яблоками	200	1		16	67	488,21
Итого за Полдник		300	11	9	62	369	
Итого за день		2 045	80	67	285	2084	

Рацион: Школа Усть-Качка (1-4 класс)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная вязкая	200	8	8	37	250	223,18
	Чай каркаде	200			14	56	461,18
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573,21
	Повидло фруктовое	10			7	26	86,21
Итого за Завтрак		435	10	8	70	391	
Завтрак2							
	Бутерброд с повидлом (ш)	40	2	4	20	121	73,18
	Каша пшенная вязкая	220	9	8	40	275	223,18
	Чай каркаде	200			14	56	461,18
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573,21
Итого за Завтрак2		500	14	12	94	546	
Обед							
	Кукуруза консервированная отварная	60	2	2	3	40	157,18
	Суп картофельный с макаронными изделиями,	200	2	2	13	81	116,18
	Кнели рыбные припущенные,	90	12	1	3	67	302,18
	Картофельное пюре,	150	3	6	9	105	377,21
	Компот из ягод замороженных,	200			11	44	491,21
	Хлеб ржаной	60	5	1	24	124	574,21
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573,21
Итого за Обед		800	27	12	83	555	
Полдник							
	Ватрушки с повидлом	100	6	2	58	277	530,21
	Компот из изюма	200			18	72	494,18
Итого за Полдник		300	6	2	76	349	
Итого за день-		2 035	57	34	323	1841	

Рацион: Школа Усть-Качка (1-4 класс)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	6	7	33	214	234,18
	Чай с лимоном	200			10	40	459,18
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573,21
	Повидло фруктовое	10			7	26	86,21
	Итого за Завтрак	435	8	7	62	339	
Завтрак2	Запеканка из творога,	180	38	11	30	372	279,18
	Молоко сгущенное	30	2	3	17	98	471,21
	Чай с лимоном	200			10	40	459,18
	Пряники	50	3	2	38	183	581,21
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573,21
Итого за Завтрак2	500	46	16	115	787		
Обед	Салат из моркови,	60	1	4	7	62	21,18
	Суп картофельный с бобовыми,	200	5	3	12	93	113,21
	Тефтели из печени с рисом	90	12	5	9	131	360,18
	Соус молочный для запекания	30	1	3	2	35	402,18
	Макароны отварные с овощами	150	5	4	26	156	258,18
	Сок	100	1		10	43	501,18
	Хлеб пшеничный	60	5		30	140	573,21
	Хлеб ржаной	40	3	1	16	82	574,21
Итого за Обед	730	33	20	112	742		
Полдник	Булочка ванильная	100	9	8	48	298	541,18
	Чай с молоком,	200	2	1	12	64	460,18
	Итого за Полдник	300	11	9	60	362	
Итого за день	1 965	98	52	349	2230		

Рацион: Школа Усть-Качка (1-4 класс)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая,	200	9	8	32	232	213,18
	Какао с молоком,	200	3	3	14	94	462,18
	Печенье	20	2	2	15	83	582,21
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573,21
Итого за Завтрак		445	16	13	73	468	
Завтрак2							
	Яйцо вареное	40	5	5		63	267,18
	Каша гречневая вязкая,	200	9	8	32	232	213,18
	Какао с молоком,	200	3	3	14	94	462,18
	Печенье	40	3	4	30	166	582,21
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	573,21
Итого за Завтрак2		510	22	20	91	625	
Обед							
	Огурец соленый	60			1	7	149,21
	Борщ с капустой и картофелем,	200	1	4	6	60	95,21
	Сметана	5		1		8	433,18
	Котлеты куриные припущенные(гр)	90	14	9	8	165	372,18
	Рис отварной	150	4	5	39	219	385,18
	Напиток из шиповника	200	1		18	78	496,18
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573,21
	Хлеб ржаной	60	5	1	24	124	574,21
Итого за Обед		805	28	20	116	755	
Полдник							
	Шанежка наливная	100	8	7	42	260	538,18
	Компот из апельсинов с яблоками	200	1		16	67	488,21
Итого за Полдник		300	9	7	58	327	
Итого за день		2 060	75	60	338	2175	

Итого за период	20 510	719	564	3143	20596	
Среднее значение за период		71,9	56,4	314,3	2059,6	

Составил  Елышева Вера Г

Утвердил 