

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 19
622920, Свердловская область, Пригородный район, с. Бродово, ул. Новая 23
Телефон: (3435)931-2-19, 931-3-09, Е-mail: brodovo19@mail.ru

Утверждаю

Директор Г.А.Чегарева



11.01.2021 г.

Десятидневное меню для обучающихся 7-10 лет

сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Директор школы МБОУ СОШ №19 Е.А. Чепырева

Утверждаю



12 Прием пищи,наименование блюда		Масса порции м, г	Химический состав					Витамины (мг)							Минеральные вещества					Энергети ческая ценность, ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.						
Завтрак																				
210	Омлет натуральный	116	10,78	19,2	2,04	0,08	0,02	251		79,72	174,6	12,48	2,04	224						
382	Какао с молоком	200	3,67	2,6	25,09	0,026	0,38	9,5		127,99	117,86	17,99	0,64	118,6						
426	Булочка с повидлом	50	3,3	7,18	20,56	0,08	0,02			10,65	38,4	14,1	0,7	160						
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04		0,52		9,2	34,8	13,2	0,44	74,08						
														0						
														0						
	Итого Завтрак		20,91	29,38	67,01	0,226	0,42	260,5	0,52	227,56	365,66	57,77	3,82	576,68						
Обед																				
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	24,23	0,09	8,15			53,4	55,96	22,78	0,88	85,75						
244	Плов из отварной говядины	150	15,3	14,33	24,38	0,04	0,26			21,69	155,68	32	2,15	297						
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	0,02	0,8	0,2		5,84	46	33	0,96	132,8						
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,66	0,02		0,26		4,6	17,4	6,6	0,22	40,54						
														0						
45	Салат из св.капусты	50	0,66	1,6	3,1	0,01	9,4			14,4	0,29	14,15	0,25	29,8						
	Итого Обед		20,67	19,14	##	0,18	18,61	0	0,46	99,93	275,33	##	4,46	585,89						
														0						
														0						
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
	Итого за День		41,58	48,52	##	0,406	19,03	260,5	0,98	327,49	640,99	166,3	8,28	1162,57						

Директор школы МБОУ СОШ №19
Е.А. Четырева

Директор школы МБОУ СОШ №19
Е.А. Четырева

[illegible]

День четвертый

Утверждаю:
Директор школы МБОУ СОШ №19
Е.А.Четырева

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Химический состав				Витамины (мг)				Минеральные вещества				Энергети ческая ценность, ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	
Завтрак															
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200/10	8,64	11,06	44,32	0,14	0,96	54,8		146,77	221,3	44,33	2,34	352	
382	Какао с молоком	200	3,67	2,6	25,09	0,026	0,38	9,5		127,99	117,86	17,99	0,64	118,6	
14	Масло сливочное	10	0,2	7,2	0,13			40	0,1	2,4	3			66	
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	81,08	
	Итого Завтрак		15,67	21,26	88,86	0,206	1,34	104,3	0,62	286,36	376,96	75,52	3,42	617,68	
Обед															
96	Рассольник по Ленинградски	250	2,9	5,2	15,58	0,15	14,3		2,43	16,55	34,95	28	1,03	107,25	
157	Горошек зел.	20	3	3,8	5,3	0,08	2	19	0,25	19,1	57,1	18,9	0,64	67	
284	Запеканка карт.с отв. мясом	145	16,64	20,89	19,8	0,25		20		42,45	5,76	106,15	3,83	235,77	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96	132,8	
ПП	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	40,54	
														0	
														0	
	Итого Обед		25,28	30,39	97,6	0,52	17,1	39	3,14	88,54	161,21	##	6,68	583,36	

День: пятый

Утверждаю:
Директор школы МБОУ СОШ №19
Е.А.Четырева

№ Рецепта	Примем пищи,наименование блюда	Масса порции и, г	Химический состав						Витамины (мг)						Минеральные вещества						Энергети ческая ценность, ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe								
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.							
Завтрак																					
181	Каша вязкая молочная из манной крупы с маслом	200/10	6,11	10,72	42,36	0,08	1,17	18		131,67	115,19	20,3	0,48	225							
379	Напиток кофейный на молоке	200	6,4	2,67	29,2	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4	100,6							
14	Масло сливочное порц.	10	0,2	7,2	0,13			40	0,1	2,4	3			66							
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	81,08							
														0							
	Итого Завтрак		15,87	20,99	91,01	0,15	2,64	58	0,62	301,94	284,99	62,83	3,32	472,68							
Обед																					
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,9	0,04	8,75			49,7	54,6	26,1	1,22	103,75							
304	Рис отварной	150	0,36	0,53	3,6	0,003		27	0,6	0,135	6,09	1,62	0,06	209,7							
229	Рыба тушеная	50	9,76	4,95	3,8	0,05	3,73	5,82		38,42	162,19	48,53	0,85	103							
349	Компот из кураги	200	1,16	0,3	47,26	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96	132,8							
ПП	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	40,54							
														0							
45	Салат из св.капусты	50	0,66	1,6	3,1	0,01	9,4			14,4	0,29	14,15	0,25	29,8							
	Итого Обед		15,32	12,5	78,32	0,143	22,68	32,82	1,06	113,095	286,57	130	3,56	619,59							
														0							
														0							
														0							
														0							
	Итого за День		31,19	33,49	##	0,293	25,32	90,82	1,68	415,035	571,56	##	6,88	1092,27							

День: седьмой

Утверждаю: 
Директор школы МБОУ СОШ №19 Е.А.Метрешева

№ Рецепта	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции м, г	Химический состав						Витамины (мг)						Минеральные вещества						Энергети ческая ценность, ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe								
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.							
Завтрак																					
210	Омлет натуральный	116	10,78	19,2	2,04	0,08	0,02	251		79,72	174,6	12,48	2,04	224							
382	Какао с молоком	200	3,67	2,6	25,09	0,026	0,38	9,5		127,99	117,86	17,99	0,64	118,6							
14	Масло сливочное порц.	10	0,2	7,2	0,13			40	0,1	2,4	3										
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	12,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	66							
														74,08							
	Итого Завтрак		17,81	29,4	39,58	0,146	0,4	300,5	0,62	219,31	330,26	43,67	3,12	0							
Обед																					
140	Суп рыбный	250	8,45	8,28	13,13	0,011	6,88	15	0,88	31,65	175,7	46,05	1,25	307,281							
21	Салат из моркови	#	1,2	6,1	11,2	0,05	3,1		3,9	24,4	49,5	34	0,64	104							
312	Пюре картофельное	150	2,18	6	16,6	0,03	16,2		0,83	56,85	44,63	21,45	1,73	137,3							
349	Компот из смеси сухофр.	200	1,16	0,3	47,26	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96	135,54							
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	40,54							
229	Рыба тушеная	50	9,76	4,95	3,8	0,05	3,73	5,82		38,42	162,19	48,53	0,85	151							
														0							
420	соус томатный с овощами	30	0,37	2,2	48,6	0,005	0,54	11,5		3,57	6,67	1,4	0,14	27,36							
	Итого Обед		24,7	28,03	##	0,186	31,25	32,32	6,07	165,33	502,09	##	5,79	903,021							
														0							
														0							
														0							
														0							
	Итого за День		42,51	57,43	##	0,332	31,65	##	6,69	384,64	832,35	234,7	8,91	1385,701							

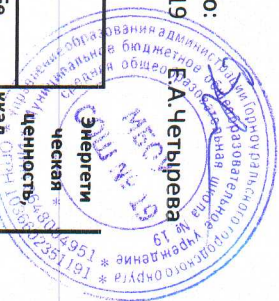
E.A. Четырева

E.A. Четырева

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Химический состав							Витамины (мг)							Минеральные вещества							Энергети ческая ценность, ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	14.	15.									
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.										
181	Каша вязкая молочная из манной крупы с маслом	200/10	6,11	10,72	42,36	0,08	1,17	18		131,67	115,19	20,3	0,48	225										
379	Напиток кофейный на молоке	200	6,4	2,67	29,2	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4	100,6										
14	Масло сливочное порц.	10	0,2	7,2	0,13			40		2,4	3			66										
11Р	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04				9,2	34,8	13,2	0,44	81,08										
	Итого Завтрак		15,87	20,99	91,01	0,15	2,64	58		301,94	284,99	62,83	3,32	472,68										
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	0,04	9,88	0	0	35,88	33,58	14,18	0,57	106,62										
284	Запеканка карт. с отв. мясом	145	16,64	20,89	19,8	0,25		20		42,45	5,76	106,15	3,83	235,77										
349	кисель	200	1,16	0,3	47,26	0,02	0,8			5,84	46	33	0,96	132,8										
157	Горошек зел.	#	3	3,8	5,3									0										
11Р	Хлеб пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	0,04	2	19	0,25	19,1	57,1	18,9	0,64	67										
	Итого Обед		24,52	30,35	98,21	0,43	12,68	39	0,81	112,47	184,84	#	7,24	627,87										
	Итого за День		40,39	51,34	#	0,58	15,32	97	1,43	414,11	469,83	#	#	1100,55										

День: Десятый

Утверждаю:
Директор школы МБОУ СОШ №19
Е.А.Четыррева



№ Рецепта	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции и, г	Химический состав							Витамины (мг)							Минеральные вещества							Энергети ческая ценность, ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	15.										
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.										
Завтрак																								
183	Каша жидкая молочная из гречневой группы	200	6	2,4	6,8	1,16			1,8	24	144	98	3,2	295										
14	Масло сливочное порц.	10	0,2	7,2	0,13			40	0,1	2,4	3			66										
379	Напиток кофейный на молоке	200	6,4	2,67	29,2	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4	100,6										
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	12,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	74,08										
Итого Завтрак			15,76	12,67	48,45	1,23	1,47	40	2,42	194,27	313,8	##	6,04	535,68										
Обед																								
82	Борщ с капустой и картофелем	250	0,67	6,09	13,75	0,05	8,75	5	2,75	62,5	227,5	32,5	1,5	361,06										
312	Пюре картофельное	150	2,18	6	16,6	0,03	16,2		0,83	56,85	44,63	21,45	1,73	137,3										
349	Компот из с/ф	200	1,16	0,3	47,26	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96	132,8										
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	40,54										
288	Птица (курица отварная)	100	21,67	13,33		0,04		20	0,17	40	143,33	20	2	328										
82	фрукт	#	0,4	0,4	9,8	0,03	7		0,2	16,1	11	9	2,21	88										
420	соус томатный с овощами	30	0,37	2,2	48,6	0,005	0,54	11,5		3,57	6,67	1,4	0,14	27,36										
Итого Обед			28,03	28,52	##	0,195	33,29	36,5	4,41	189,46	496,53	##	8,76	1115,06										
Ужин																								
Итого за День																								
			43,79	41,19	##	1,425	34,76	76,5	6,83	383,73	810,33	##	14,8	1650,74										